

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

日照高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究

Exploring the Process of Physical and Mental Changes in
Day-Care Elders Attending a Mindfulness-Based Program

陳爵亦

Jyue-Yi Chen

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yen-Hui Lee Ph.D.

中華民國 108 年 1 月

January 2019

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

日照高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究
Exploring the Process of Physical and Mental Changes in
Day-Care Elders Attending a Mindfulness-Based Program

研究生：陳爵亦

經考試合格特此證明

口試委員：許珠田

李燕蕙

魏善娥

指導教授：李燕蕙

系主任(所長)：廖淑玲

口試日期：中華民國 107 年 12 月 21 日

謝誌

感謝於研究所期間所有支持我的老師、家人、朋友。因為你們的鼓勵與陪伴，我才能夠順利完成論文，於此我深深的感恩和祝福。

能完成此篇論文，首先，我要感謝指導教授**李燕蕙教授**，非常感謝您兩年來的指導，學生愚鈍，但您仍是不斷的以慈愛和關懷的心來包容學生的不足，而且每當學生於寫作遇到挫折時，您總是深深的同理，並溫柔地給予方向與鼓勵，因此，若回想起老師慈愛的聲音，總讓我能量充滿，謝謝老師您的支持、陪伴，學生深深的感恩。

感謝口試委員**魏書娥教授**、**許秋田教授**。感謝兩位教授願意給予學生論文上的指導，您們的寶貴建議與卓越見解，使學生的論文得以更加周延。另外，也要感謝本研究的六位高齡者，感謝您們的熱情參與課程，以及願意配合訪談，並給予寶貴的回應，希望藉由您們的愛，能讓更多高齡者獲益。

此外，感恩所有南華生死所的授課老師，您們的諄諄教誨讓學生受用無窮，且收穫滿滿：**何長珠**（香儀）老師，非常謝謝您對學生的教導，使學生有很大的進步和改變；**王枝燦**老師，感恩您對學生在社會工作領域的啟蒙，並讓學生有嘗試帶領高齡者正念課程的機會；**蔡長穎**老師，謝謝您給予學生學習的目標；**張國偉**老師，感激您給予學生不斷的鼓勵及開導；**蔡宜延**老師，感謝您於學生社會工作上的教導。能與所有老師有緣，讓我深深感謝。

最後，感謝我的父母：**陳登安先生**、**程瑞香女士**，若沒有您們在背後時刻的鼓勵與支持，我想這篇論文也無法順利完成，在此，我想對您們說：「我愛您，您辛苦了。」另外，我要感謝我的女朋友**于捷**，謝謝您在忙碌之中還要幫我檢視錯別字，以及跟我反覆核對逐字稿的內容；還有我研究所的同學們：**宗恆**、**威達**、**鳳好**、**如雯**、**孟龍**、**建霖**、

瑜芳、千芝、珮涵、琇雯，以及所辦助理惟文，還有許許多多的好朋友，感謝您們的陪伴和鼓勵，總是在我萎靡之時，給予滿滿的愛，謝謝您們。

此份畢業論文的寫作歷程到此告一個段落，但這不會是終點，而是下一個起點。感謝所有曾經支持、陪伴、關懷與鼓勵我的好朋友們，雖然我沒辦法將您們全部列出，但在我心中仍是萬分的感激，在此致上深深的謝意。

陳爵亦 謹識 南華大學 108 年 元 月



日照高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究

中文摘要

台灣自 1993 年達世界衛生組織明定高齡化社會之標準，根據內政部於 2018 年 4 月 10 日公告指出我國老年人口比例業已超過總人口之 14%，正式進入高齡社會，伴隨著人口老化及社會、家庭模式變遷，還有因老化帶來身心靈以及其人際關係的變化等多個面向，高齡者如何接受並積極面對，將是一大挑戰。

本研究旨在探究日間照顧中心之高齡者參與本研究之正念課程前後的身心變化歷程。本研究選定 6 位高齡者為研究對象，以質性研究法中的深度訪談法及參與觀察法進行研究，並採用主題分析法整理、歸納及分析文本資料，進一步提出本研究之結論。本結論如下：

- 一、高齡者藉由正念課程的練習，觀察自己身體的實相，達到專注一致，再加上，透過練習的氛圍，給予高齡者平靜、舒適以及愉悅的感受；另外，透過學習正念課程的練習，高齡者們皆提出自我照顧的意願。
- 二、高齡者在藉由正念課程的練習，開啟對於自己內在的慈悲心，並透由祝福他人的過程，來影響身心的連結。
- 三、高齡者在參與正念課程之後，普遍認為自己應該要過得比以往快樂，積極的面對老化與未來。

關鍵詞：日間照顧中心、高齡者、身心變化歷程、正念課程

Exploring the Process of Physical and Mental Changes in Day-Care Elders Attending a Mindfulness-Based Program

Absart

Taiwan has met the World Health Organization's standard for an aging society since 1993. According to the Ministry of the Interior's announcement on April 10, 2018, the proportion of the elderly population in Taiwan has exceeded 14% of the total population, indicating that Taiwan has officially become an aged society. With changes of the society and family models and the changes in their bodies, minds and spirits and their interpersonal relationships due to aging, how the elders can accept and actively face the above issues will be a tremendous challenge for them.

The purpose of this study aimed to investigate the process of physical and mental changes among day-care elders participating in a mindfulness-based program (MBP). The study recruited six elders as participants, and adopted in-depth interviews and participation observation as qualitative data collection methods. Thematic analysis was utilized to classify, summarize and analyze the data to reach research findings. The conclusions are as follows:

First, through the practice in the mindfulness-based program (MBP), the participants can observe the condition of their bodies and stay concentrated. In addition, the atmosphere of practicing MBSR renders the elders peaceful, relaxed and pleasant feelings. They also mentioned their will to take care of themselves.

Second, the participants are able to activate their inner compassion and influence the connection of their bodies and minds through the process of blessing others in the

mindfulness-based program (MBP).

Third, after engaging in the mindfulness-based program (MBP), the elders generally believe they should have lived more happily than before and actively face aging and their futures.

Keywords: Day care center, the elders, Physical and Mental Changes, mindfulness-based program (MBP)



目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	III
ABSART.....	IV
目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 研究範圍.....	6
第四節 重要名詞釋義.....	9
第二章 文獻探討.....	11
第一節 日間照顧之定義、發展與課程.....	11
第二節 高齡者之身心狀態.....	14
第三節 正念課程的理論和發展.....	18
第四節 文獻討論與啟發.....	30
第三章 研究方法.....	33
第一節 研究取向與方法.....	33
第二節 研究參與者.....	35
第三節 研究工具.....	44
第四節 研究流程.....	51
第五節 資料處理與分析.....	52
第六節 研究可信性.....	54
第七節 研究倫理.....	57
第四章 研究結果分析與討論.....	59
第一節 高齡者正念課程的設計理念與架構.....	59
第二節 高齡者參與正念課程之身心經驗.....	82
第五章 高齡者參與正念課程之前後變化歷程.....	155
第一節 變化較佳之高齡者.....	157
第二節 變化較少之高齡者.....	172

第三節 變化起伏之高齡者	180
第六章 研究結論、建議、限制與反思.....	185
第一節 研究結論	185
第二節 研究建議	188
第三節 研究限制	189
第四節 研究反思	191
參考文獻.....	195
一、中文文獻（期刊文獻）	195
二、中文文獻（書籍文獻）	200
三、英文文獻	202
四、網路資料	203
附錄.....	205
附錄一、研究邀請函	205
附錄二、訪談同意書	206
附錄三、機構研究參與同意書.....	207
附錄四、課程開始前之訪談大綱.....	208
附錄五、每次課程之訪談大綱.....	210
附錄六、課程結束後之訪談大綱.....	212
附錄七、正念課程參與觀察一覽表.....	214

圖目錄

圖 3-4-1. 研究流程圖	51
圖 3-6-1. 研究信效度檢核圖	56
圖 5-1-1. 開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 變化圖.....	161
圖 5-1-2. 好學阿公 (EP3 高齡者) 變化圖.....	166
圖 5-1-3. 明確阿嬤 (EP6 高齡者) 變化圖.....	171
圖 5-2-1. 微笑阿公 (EP4 高齡者) 變化圖.....	175
圖 5-2-2. 簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 變化圖.....	179
圖 5-3-1. 辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 變化圖.....	184



表目錄

表 2-1-1 正念解壓相關文獻回顧.....	21
表 3-2-1 研究參與者基本資料表.....	36
表 3-3-1 研究者相關學經歷一覽表.....	44
表 3-3-2 高齡者正念課程內容與進度表.....	46
表 3-3-3 研究者與協同研究者之主觀評分標準表.....	49
表 3-5-1 逐字稿轉謄與編碼範列表.....	52
表 4-1-1 高齡者正念課程表.....	78
表 4-2-1 第一次正念課程參與觀察一覽表.....	91
表 4-2-2 第二次正念課程參與觀察一覽表.....	98
表 4-2-3 第三次正念課程參與觀察一覽表.....	105
表 4-2-4 第四次正念課程參與觀察一覽表.....	115
表 4-2-5 第五次正念課程參與觀察一覽表.....	124
表 4-2-6 第六次正念課程參與觀察一覽表.....	136
表 4-2-7 第七次正念課程參與觀察一覽表.....	145
表 4-2-8 第八次正念課程參與觀察一覽表.....	152
表 5-0-1 高齡者參與正念課程變化歷程一覽表.....	155
表 5-0-2 高齡者參與正念課程變化分數一覽表.....	155

第一章 緒論

本研究旨在了解日間照顧中心之高齡者參與本研究之正念課程對其身心變化歷程之議題。本章共分四節，依序說明研究背景與動機、研究目的與問題、研究範圍與限制、重要名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

本研究旨在探討高齡者參與正念課程對其身心變化之議題，為此，研究者擬定歸納出本研究之研究背景與動機，於此，研究者將從研究背景、研究動機來說明本研究的緣起。

壹、研究背景

根據內政部於 2018 年 4 月 10 日公告指出我國老年人口比例業已超過總人口之 14%，正式進入高齡社會，有鑑於近年來社會變遷快速，人口老化日趨嚴重，諸如：老人健康照護、社會照顧、經濟安全、高齡就業、老人住宅、交通、休閒產業等議題也備受關注及討論，因此不論從政府、產業、家庭、個人等層面，均需及早蒐集資訊審慎檢討，並規劃其因應措施（衛生福利部統計處老人狀況調查報告，2018__）。

經行政院主計處老人狀況調查報告中可得知，目前國內正面臨著人口結構老化的憂慮，從中衍生的相關議題層出不窮，65 歲以上老人自訴患有慢性病者占 81.1%，所患慢性病主要為「高血壓」、「骨質疏鬆」、「糖尿病」及「心臟疾病」，分別為每百人有 54 人、33 人、25 人及 21 人。就性別觀察，女性自訴患有慢性病的比率為 84.1%高於男性之 77.7%，其中女性自訴患有「高血壓」、「骨質疏鬆」及「關節炎」情形均明顯高於男性（衛生福利部統計處老人狀況調查報告，2018）。伴隨老化而來的，還有老化產生的

心理議題，以下簡述之：心理，高齡者因老化所帶來的心理影響則分為兩個部分，一為大腦記憶與學習的區塊，因大腦皮質老化而產生的短期記憶衰退、學習思考能力轉弱等問題，二為認知及情緒的區塊，因老化所帶來的，並非單一因素造就，而是由多項因素所複合；如何正向面對亦是高齡者需要學習、超越的課題。

由數據中可知，人若老化將面臨如老人狀況調查報告中所提及之健康照護、社會照顧等議題，針對此現象，政府大力推動相關政策因應，如 97 年起推動「長期照顧十年計畫」、102 年正式通過「長期照護服務網計畫」、106 年 1 月 26 日修正之長期照顧服務法、建國百年社會福利政策綱領等相關法案。

生、老、病、死為人必經的四大階段，從出生直至老去，然後死亡，象徵的人生道路的進程，而老化為邁向人生終點的最後一個過程，而此階段為人生整合的重要階段，根據 Erikson(1994)心理社會發展論中定義，65 歲以上稱之為老年期，此階段之發展任務為統整 v.s.絕望（發展智慧），高齡者會透過回顧及檢視早期重要經驗，如果能夠統整出其意義與價值，並將其帶入老年期發展，那麼經過整合後的生命歷程，將能賦予高齡者邁向成功老化，以及對於靈性和死亡等議題，較能有勇於面對的承受力；但反之，如高齡者對其早年經驗感到無意義或無價值，甚至帶有遺憾及悔恨，那將可能對其老化及死亡、人生意義感等面向感到絕望。

貳、研究動機

「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」，人生不見得都有所謂起點或終點，常常可能取決於自己心中的念想，堅持與放棄也只有一線之隔。從殯葬產業轉換到助人工作，本身並非諮商背景出身，對於研究所以及人生階段發展等壓力下，心中交織著衝突，因此，不斷追求，只想更加完美，在持續追尋同學們的腳步下，壓力也層層的堆疊，似乎忘了自己過往的學習是比不上在學術上十年磨一劍的同學們；正因如此，內心的驅力，使自己如拼命三郎般，不斷燃燒健康，只為了達到目的，把自己推入惡性循環，以為只

要加倍努力，便能夠更上一層，孰不知這也只是想滿足內心的空洞，但卻也帶來更多的煩惱。有道：「物極必反」，亦有道：「種因得果」，在不愛惜身體的因素下，得到健康亮紅燈的結果是必然的；此時，自己才不得不停息下來，面對自己因早年工作及學習壓力而拖垮的身體，暗自悔恨、自怨自艾。面臨著人生的轉捩點，該往何處去？一顆熱誠的心該何去何從？其實，並不清楚，只有默默地朝著既定方向前進，前方亦充滿著迷惘，壓力也越來越增長。

第一次接觸正念的因緣，原本只是一個簡單的念想：如果上正念減壓課程，能夠排除研究所的壓力，那就真的太好了。因為這一絲的期待，選修了正念減壓專題，不想卻開啟了正念之路。在反覆的歷程中，逐漸愛上正念。正念，源自佛教，其核心價值為接納而不批判，正念並不是聞知即可，亦非正向的觀念，而是經過反覆的練習，把事件、情緒當作一種過程，非事實，Jon Kabat-Zinn(1994)主張正念（mindfulness）的定義，為「純粹地注意當下每一秒所顯露的身心經驗」，也就是「以一種特定的方式來覺察（awareness）：有意圖的（on purpose）、活在當下（in the present moment）以及不批判（non-judgmentally）」。在修習正念的過程，不斷的學習、練習，體悟也越來越多，亦開始向他人推薦正念的益處，也因此慢慢累積教授的經驗。

因經濟壓力轉為選擇社會工作做為往後職業，而開始修習社會工作相關學分，其中因修習社會團體工作的因素，需要實際帶領團體，而喜歡與長輩互動和相處的我，選擇了老人領域的團體，並於嘉義市私立鴻海長期照顧中心設計並帶領老人團體；之後在因緣際會下，認識並受到白河日間照顧中心主任之邀請，帶領於日間照顧中心接受服務的高齡者進行正念體驗課程，進而開啟了帶領高齡者正念減壓課程之路，或許冥冥之中自有定數，致使研究者更加深入高齡者的生活圈，每當設計課程時，總是思考著高齡者的需求是什麼？正念能夠帶給他們什麼？而高齡者們是否有辦法覺察自身的情緒和各種狀況，諸如此類的想法不斷的盤旋在在腦海中，帶著這樣的意念，不斷的努力在團體的帶領。

但在帶領的過程中發現，高齡者們對於自身的覺察力並不佳，也時常將人老便是等死掛在嘴邊。此時，自己便開始思考如何讓長輩能夠真正的覺察，如果不要以體驗的形式，而是真正的進入正念的歷程，那會不會能有所成長呢？在不斷學習當中，研究者發覺正念的豐厚且深遠，從己身的練習經驗發現，正念對於自己的改變，確實能夠提高行為及想法的覺察，並且慢慢的融入生活，假若高齡者能夠如實的練習，那是否能夠如自己一般；夾雜著諸多想法，不只為了開闊自身眼界，且對於己身修習正念及帶領正念減壓課程之經驗能更加豐厚，也希望能對於往後從事老人服務領域之助人工作者所有助益，相信這是一條親身與高齡者共同成長的歷程，以上為個人動機。

此外，有鑑於現今國內關於高齡者參與正念減壓課程等相關文獻較少，唯有陳紅杏（2015）中高齡者靈性學習歷程之研究：以參與正念減壓課程者為例，以及董淑娟（釋常佼）（2014）養護中心老人正念應用行動研究兩篇，其他文獻則較針對高齡者、非高齡者或正念減壓等兩個區塊進行研究；為此，研究者希望能夠針對高齡者參與正念減壓課程之議題深入探究，以期對後續研究與高齡者有所貢獻，此為學術動機。

第二節 研究目的與研究問題

本研究旨在探討高齡者參與正念課程對其身心變化之議題，因此，研究者基於第一節之研究背景與動機，以及相關文獻回顧之啟發，並根據以上，擬定歸納出本研究之研究目的與問題，為此，研究者將從高齡者的角度檢視參與課程學習的身心經驗，並從研究者、協同研究者、高齡者等三方視角來共同觀察及檢視課程參與前後之變化歷程，最後綜合以上描述加以分析，來回應本研究的主題。

壹、研究目的

綜上所述，研究者擬出本研究之研究目的如下：

- 一、探究高齡者參與正念課程的生理變化歷程。
- 二、探究高齡者學習正念課程的心理變化歷程。

貳、研究問題

由研究目的，本研究者歸納出研究問題，並針對問題進行探討：

- 一、探究高齡者參與正念課程之生理經驗為何？
- 二、探究高齡者參與正念課程之心理經驗為何？
- 三、探究高齡者參與正念課程前後之生理層面變化歷程為何？
- 四、探究高齡者參與正念課程前後之心理層面變化歷程為何？

第三節 研究範圍

本節旨在界定本研究的研究範圍，為此，研究者將從研究對象、場域範圍、內容範圍等三個部份，來說明本研究之研究範圍。

壹、研究對象

一、學術因素

根據文獻可知，現今國內針對高齡者參與正念減壓課程之相關文獻較少，大多針對高齡者或針對正念減壓等相關文獻居多，為讓本研究在學術上更有加值，故選取高齡者為本研究之研究對象，此為學術考量因素。

二、個人因素

因研究者過往工作經驗，以及接觸之人群皆較偏重於高齡者，且在因緣際會下，得以前往實際帶領高齡者正念減壓體驗課程，根據上述原因，故選取高齡者為本研究之研究對象，此為個人考量因素。

三、生理因素

在生理層面之因素考量為日間照顧中心高齡者大多屬亞健康長輩，活動機能較好，應較能接受本研究之正念課程中的動態課程單元，反觀住宿型機構，凡舉養護中心、護理之家等機構，入住之高齡者大多身體狀況較為不佳，可能造成後續課程無法如實進行之窘境，故選擇日間照顧中心之高齡者為研究對象。

四、心理及學習因素

在心理層面之因素考量為日間照顧中心高齡者大多屬亞健康長輩，退化狀況較住宿

型機構少，應較能接受本研究正念課程中需反思覺察之課程單元，而住宿型機構的高齡者大多退化較快，或已失能失智者居多，如此，將可能造成後續課程無法學習並覺察之狀況，故選擇日間照顧中心之高齡者為研究對象。

五、團體形式之考量因素

因本研究之正念課程屬封閉式團體的形式，若擇定社區長照站的高齡者，可能造成課程成員來去不定，無法完整學習，更導致訪談上的困難，故雖然社區高齡者的生理、心理層面等因素，都可能優於日間照顧中心的高齡者，但由於上述因素，故本研究選擇日間照顧中心之高齡者為研究對象。

貳、地區範圍

在地區範圍界定之考量因素有兩點：一、經濟考量因素，因研究者本身為台南人，而就讀學校在嘉義，在往返租屋、住家、研究場域等三地的路途上較方便且所費金錢較少；二、機構配合度之考量因素，因研究者與安南日間照顧中心內部工作人員相熟，故在配合研究上，該機構可提供協調與協助。根據上述因素，故本研究選擇位於台南地區的安南日間照顧中心為研究場域。

參、內容範圍

本研究針對現今正念減壓相關取向中，擇定以部份正念減壓（簡稱 MBSR）、正念認知療法（簡稱 MBCT），以及《幸福學-正向心理學觀點》書中第八、九章之正念幸福課的正式及非正式練習單元為本研究設計安排的課程內容，然而，本研究會如此選擇是基於三點考量，分別為活動力之考量、安全性之考量，以及方便學習之考量，以下說明：

一、活動力之考量

為考量高齡者因老化而導致的體能、認知、記憶等部份退化，故在內容的選取，將

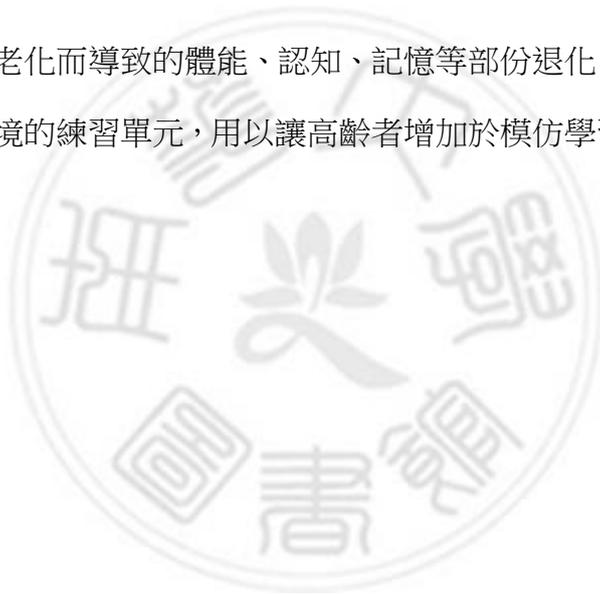
減少或縮短內容艱澀、練習時間過長的練習單元，以避免高齡者於練習過程中昏沉或不敢興趣，導致學習效果降低。

二、安全性之考量

為考量高齡者因老化而導致的體能、認知、記憶等部份退化，故在內容的選取，將避免、減少或縮短可能增加高齡者危險的練習單元，以避免高齡者於練習過程中出現跌倒等傷害。

三、方便學習之考量

為考量高齡者因老化而導致的體能、認知、記憶等部份退化，故在內容的選取，將優先考量方便設計情境的練習單元，用以讓高齡者增加於模仿學習的空間，期望增添學習興趣及效果。



第四節 重要名詞釋義

本節旨在說明本研究之重要名詞的解釋與其意義，用以完整描述本研究的關鍵字彙，分別為日間照顧中心、高齡者、正念課程、身心變化歷程，以下進行說明。

壹、日間照顧中心

美國成人日間照顧協會（National Adult Day Service Association, NADSA, 1984）提出的定義為：「成人日間照護乃是於社區中執行的團體方案，透過個別照護計畫的擬定、協助功能受損的成人。為一種具結構性且周延的方案，於保護的情況下，提供低於二十四小時的健康、社會等支持性服務。」

貳、高齡者

根據聯合國世界衛生組織（WHO）定義 65 歲以上者，稱之為老人。而根據台灣頒佈之「老人福利法」政策中第二條的規定，老人的年齡標準為年滿六十五歲以上者。本研究為避免老人一詞造成長輩感受不佳，故以高齡者稱之。

參、正念課程（Mindfulness-Based Program, MBP）

「正念減壓」為喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）於 1979 年在麻州大學醫學院成立了減壓診所（Stress Reduction Clinic），創立出正念減壓課程，課程內容主要是幫助病人減輕壓力和減緩疼痛。而「正念認知療法」的基礎為卡巴金的正念減壓法（MBSR），以 J. Mark G. Williams 為首的三位英國認知心理學家為了研究治療憂鬱症的方法，於是在認知行為（CT）治療中嘗試加入正念的概念，因而發展出 MBCT。此外，「正念幸福課」為李燕蕙教授於《幸福學-正向心理學觀點》一書中所編排之課程。

據此，本研究之日間照顧中心高齡者正念課程乃是以參考正念減壓為主，再輔以正念認知療法及正念幸福課，並考量高齡者安全性、同理心、貼近高齡者文化脈絡、增加覺察的可能性等四個因素所編排之課程。

肆、身心變化歷程

根據教育部重編國語辭典修訂本對生理之定義為：「生物體內各系統、器官的生命活動」，惟此可知，生理指的是生物機體的機能，即生物及其器官的各種生命現象。而對心理之定義為：「人腦中認知、思考、記憶等活動的總稱。亦用以泛指人的思想、情感等內心活動」。心理，乃是對心理現象、心理活動的簡稱，透過對生物心理相關之研究及分析，並將研究結果放置社會上檢視。

此外，根據國家教育研究院對於歷程之名詞解釋中定義，歷程是事物發展變化的連續性在時空的表現；事物由於自身的運動，使其發展在時間上前後相續，在空間上連續不斷，所以形成一個發展變化歷程。歷程的實際內容是某種事物的統一或融合，其形式是從相對穩定的量變狀態到顯著變化的質變狀態。

因此，本研究之身心變化歷程為討論高齡者藉由參與正念課程所獲得之身心經驗，以及其課程前後的生理、心理層面之變化歷程。

第二章 文獻探討

本章共分為四部分做分述，第一節為日漸照顧之定義、發展與課程，主要是針對日間照顧之文獻進行探討；第二節為高齡者之身心狀態，主要是針對高齡者生理、心理狀態進行探討；第三節為為正念減壓的理論與發展，主要是針對目前國內正念減壓的理論和發展進行回顧；第四節則為文獻討論與啟發，主要為針對三節文獻做出討論，以及對於本研究之啟發。

第一節 日間照顧之定義、發展與課程

壹、日間照顧之定義

依據美國成人日間照顧協會（NIAD, 1984）定義：成人日間照護以社區為基礎，照顧計畫係依被照護者身體功能而設計，於安全環境下所提供醫療性、社會性以及各種支援性活動，日間照顧提供部分時間的照顧，照顧時間可能在一天任何時間內進行，惟其時間需少於 24 小時，以便被照顧者可在其家庭接受家屬的照顧（Schmall & Webb, 1994；張鳳琴等，1996；呂寶靜，1996；王增勇，1997；林明禎，2011）。

成人日間照護可以為孱弱的老年人提供個別設計的日間醫療，以及社會服務。Dabelko & Gregoire(2005)提出，此型態之照護，對於提供照顧的人有暫緩的好處，可暫緩照護工作，而不需要全天候提供服務（轉自洪明月譯，2011：14）。

針對需要照顧的老人，提供日間照顧服務，並讓老人在晚上可回到家裡享受天倫之樂、老人日托可區分為兩種不同的模式：1.長期日托：對需要長期照護的老人，或因家人日間工作關係或其他原因，而無法自己提供照顧，在白天將老人送至機構接受日間照顧，到晚上再將老人接回照顧；2.臨時日托：對某些需要他人照顧之老人，因家屬有偶

發事件無法白天照顧時，日間能臨時性地將老人帶至機構接受照顧，待事情完成後，再將老人接回家照顧（陳人豪等，2011：378）。

貳、日間照顧之發展

台灣地區位政體系之日間照護最早是省立豐原醫院於民國 79 年設立；社政體系之日間照顧（日間托老）最早於民國 74 年由台南市松柏育樂中心開辦，內政部亦於民國 76 年開始獎勵各縣市政府及公立老人扶養機構辦理日間照顧（黃惠璣等，2008：97-98）。除前述的主要服務外，社政部門所提供的家庭托顧、社區照顧關懷據點與試辦中「失智症老人團體家屋」、緊急救援服務、交通接送，以及衛生部門所提供的居家護理、居家（社區）復健、日間照護（日間醫院）等，皆為目前政府所提供之具有社區照顧性質的服務項目（陳人豪等，2011：379）。

由於目前國內人口結構老化及醫療進步之因素，衍伸出的問題眾多，問題如下：1、老年人口不斷增加；2、因慢性病及失能失智、退化的人口數增加；3、醫療資源使用量不斷增加；4、家庭、社會及經濟結構的改變。經過政府與民間的努力，「長期照顧服務法」於 2015 年 6 月 3 日總統令公布，期整合長照服務機構管理法源分歧情形、建構有法源依據的長照資源網絡與體系（吳尚琪，2017）。

此外，因現今為家庭結構改變的社會，家庭照顧系統與以往大家庭的方式以不盡相同，家庭照顧者及勞動人力的減少，再加上醫療資源有限的情況下造成目前國內需求長期照顧服務者及高齡者獨居人數的增加。政府針對此狀況，為希望提供失能者更加完善的服務，故，鼓勵民間機構朝多功能機構發展，而在人員培訓上亦大力推動來為之因應。而政府亦在長照計畫 1.0 提升到 2.0 時，將 50 歲以下身心障礙者納入服務範圍，並發展社區照顧系統等各項相關系統，朝整合跨領域、公私合作的模式，以期長期照顧服務更加完整。

參、日間照顧之課程

呂寶靜等人（2014）認為日間服務在活動安排方面，體認到延緩或維持認知功能退化是其方案的一項主要功能，故大多數的中心重視輔療性活動的辦理，也會安排讀報、玩賓果、數字拼盤等休閒活動，此外，對家屬提供教育訓練也較為重視。為此，本研究為期望能讓高齡者能透由正念減壓課程之學習，達到延緩失能知效果，故將根據安南日間照顧中心之介紹中對於服務對象之標準，標準如下：以長期照顧十年計劃所界定之服務對象設籍且居住地之民眾（一）設籍本市且實際居住本市年滿 65 歲以上，且經日常生活功能評估為輕、中、重度失能或失有日間照顧需求者；（二）未接受機構安置及未領有中低收入老人特別照顧津貼者；（三）未申請外籍看護工者。

此外，根據邱美玲（2010）研究發現得知，參與機構學習活動與自覺健康有相關，也就是高齡者參與機構學習活動愈積極，其自覺健康的感受度愈高。另外，高齡者學習情境與學習滿意度具有相關性，學習情境的良莠會影響學習滿意度，故如何建構溫馨、尊重、合作與相互成長的學習情境，對高齡教師與高齡教育機構而言，乃是一項重要課題（李明翰，2008）。

綜合以上所述，並藉此呼應本研究選擇該機構之原因，（一）年齡：其服務對象年齡為年滿 65 歲以上的高齡者；（二）功能性評估：該機構服務對象為日常生活功能評估為輕、中、重度失能或失有日間照顧需求者，且本研究者前往該機構觀察訪問得知，該機構健康、亞健康之高齡者人數較多，符合本研究之研究參與者招募標準。

第二節 高齡者之身心狀態

壹、高齡者之生理狀態

所謂老化，是指一個人隨著時間流逝所發生非歸因於疾病的變化之總和（陳人豪、黃惠璣、蕭文高、郭旭格、陳政雄、陳俊佑、陳瑛瑛、曾月盃、詹鼎正、石慧玲、毛慧芬、張淑卿、黃源協、蔡秋敏、王寶英、林志鴻、莊秀美、林綺雲，2011：4）。隨著年齡的增長，高齡者的身體各部的器官、骨骼及皮膚、外表將隨之改變，疾病的發生率也將隨之上升。老化的過程是一種漸進過程，疾病的發展可快亦可慢，改變的歷程可能惡化也可能會改善。老化對於功能的衰退是一種不可逆的變化過程，且無法治療（陳人豪、嚴崇仁，2006）。

現今科學對於生物老化過程的主要理論歸納為三類，一為「基因編程」，認為老化為身體之過度使用，而惡化的現象將隨著環境與生活型態等因素而加速，但基因早已安排好了，且一些老化相關疾病皆已被遺傳標記所設定，也就是說預設的基因結構或表現改變導致老化，不過老化的基因編程理論並非是生物造成老化的唯一解釋（陳人豪等，2011：4；洪明月譯，2011：32-33）；二為「交聯細胞與自由基」，Aldwin & Gilmer(2004)認為老化是由於細胞與分子產生不良反應，故身體內的分子產生交聯作用，並與其他分子產生細胞的物理與化學變化，此種細胞稱為交聯細胞，而自由基是細胞氧化代謝所產生的不穩定養分因子，其附著在身體的蛋白質，進而損壞健康細胞的功能，因此，當自由基與交聯細胞累積時便會對身體造成傷害（陳人豪等，2011：4；洪明月譯，2011：32-33）；三為「免疫系統改變」，Effros(2001)提出免疫學理論認為老化是因為免疫系統對抗疾病的功能隨著年齡而減弱（洪明月譯，2011：32-33）。

此外，彭懷真（2015）於老人心理學一書中亦提及，老化的改變包含了生理與心理的改變，最明顯得首見生理。身體的單一器官或系統的改變，都將可能影響其他的系統，

如以生理角度解釋高齡者之生理機能的相關理論可分為以下三種分述之：(一) 內外廢物堆積理論：主要為解釋人類於日常環境中，不可避免的攝取了不同程度的污染物，一旦負荷超過生物本身的盛載量，將可能對生物造成傷害，甚至死亡；(二) 發展性基因理論：主要理論為個體乃是生命之延續，生物的器官、機能、細胞受基因所影響，其中受到矚目的是「自由基」對之於老化的影響；(三) 細胞質老化理論：老化過程複雜，身心皆會受到影響，而產生變化。生理因老化，導致各項器官、機能、體力等逐漸率退，最後將可能導致日常生活功能降低到一定水平後，稱之為「功能喪失」。總而言之，老化可能由各種遺傳因子與環境因子之間複雜地交互作用所造成(陳人豪等，2011：4)。

謝正芳(2009)提及神經方面，大腦的細胞到了六、七十歲就會比出生時少百分之二十左右，所以年老的人聽覺和視覺退化、記憶力會衰退，以及學習能力會降低。在生理方面要能維持獨立自主及健康的生活，避免失能或疾病並且減低罹病的風險是很重要的(轉自黃俊彥，2016)。

所有老化生理之研究皆來自於觀察一群人隨著年齡差異所產生變化的某些特定生理功能。所以在老化的過程中，個人歧異性愈來愈大。因此，在臨床上面對特定老人時，即使其某一器官並未罹病，該器官功能因老化改變的程度也未必會遵循同一族群正常老化的範圍，故在考量與判斷上，需因人而異而有所不同(陳人豪等，2011：5)。老化可能是由各種遺傳與環境因子之間複雜的交互作用所造成，不同族群或個體間的老化速率不同，即使是同一個體的不同器官也是如此，而老化的速率在不同族群或同一族群中的不同個體間各不相同，個體間型態與功能之差異性也隨著老化愈來愈大(陳人豪等，2011：19)。

因此，老化是每一個人最終會經歷且不可逆轉的自然現象，高齡者在退休後常常伴隨而來的就是生理上疾病的產生，病痛的接踵而來或因週遭同輩的離世，也會對高齡者的心理產生莫名的壓力，自覺自己已經是風燭殘年，人生隨時會熄燈！因而感覺人生毫無意義，以悲觀的態度去面對生命的結束(蔡惠芬，2014)。

貳、高齡者之心理狀態

老人的心理發展受老化過程生理功能退化，家庭及社會環境變化的影響。臨床上，發現老年人心理變化的影響因素眾多，列舉因素有：悲觀的人生態度親人死亡、退休後缺乏社會參與、疾病或衰老、沒有良好嗜好，以及不良的生活習慣，或缺乏正確的養老觀。老年人的心理發展與其生活品質之間的關係有不可分割連結。老年人之心理健康要透過醫療服務、健康促進、生活保健、志工服務與心理社會專業，協助老年人、個人及其家庭促進維持社會關係和諧與情緒穩定之狀態（陳人豪等，2011：22）。

因此，高齡者之心理狀態，並非以單一面向看待之，根據艾瑞克森（1994）心理社會發展理論中提到，老年期之發展任務為統整與絕望兩個發展面向的拉扯，也就是說，如果高齡者認為自身過往人生的豐富且具意義的，那便能發展自我整合，反之，則會感到絕望。意即當老年人對其一生感到滿意，則達到自我統合，反之則為絕望（張宏哲、林昱宏、劉懿慧、徐國強、鄭淑芬譯，2016：667）。於此，必須了解高齡者因老化對其所帶來的影響：1、大腦老化的改變：高齡者的會受到大腦皮質退化所造成的短期記憶力及學習能力的降低，但長期記憶力等則不受影響；2、外觀的改變造成的負向自我概念：高齡者可能因外觀的改變、體力的下降、各項生理機能的衰退，而導致高齡者產生負向自我概念及自我認同不足；3、環境角色及人際關係的改變：老年人因退休、喪偶和子女因工作、婚姻等因素而離家，造成社會角色與人際關係的轉變。此外，老年人通常因為人生經驗豐富，而可能會比較堅持己見，亦較難適應新事物，所以導致許多老年人的個性比較內向，或喜歡以回顧往日經驗來加強自信心，而在性格上可能變得固執甚至沮喪。所以許多老年人通常難以結交新朋友，致使很多老人在退休後，其生活圈子越加狹窄，反而對親人的依賴程度越高，亦感覺對自己失去了安全感（黃俊彥，2016）。

老年人之心理健康為一種相對主觀而非絕對的狀況。丹麥心理學家 Petersen (1995) 提出茂盛理論（theory of thriving），這個理論指出多重因子交互影響老年人的健康；這些多重因子包含心理情緒穩定、身體健康及社會互動。老年人心理情緒穩定度決定於環

境正負向互動與個人期望的連結，若老年人與環境連結愈正向，則其生活福祉的滿意度亦愈高（Petersen, 1997）（轉自陳人豪等，2011：23）。

邁向老化時，老人必須重新思考與環境之間的關係：生活適應、個人能力和環境有關要求；主動針對老年生活進行準備或規劃，是因應老化的重要方式。當然，一方面也必須努力調適個體老化本身的影響，其中關鍵因素是老人對自己的看法，即是自我覺知。綜觀老人常面臨到的問題有：社會角色的改變、經濟來源與所得的改變、心理與精神狀態的改變、身體健康的改變、家族親友的損失、面臨死亡的恐懼等等。其實，老人是相當異質性的，有不同程度的依賴性與自主性。隨著老化，老人會創造一個適合其能力與短處的環境，在安全（表現渴望支持依賴）和自主性（尋求支持獨立）之間取得平衡。另有研究指出雖然老人面對外界歧視與挑戰，但多數老人都還能維持正向自我概念，即所謂的幸福矛盾（paradox of well-being，其實是一種自我褪變，人格變得穩定，比較有正向的自我評價）。成功老化的自我理論，強調個人的掌控力（想要維持正向自我覺知的能力）以及自我組織的功能（統整自我朝向正向自我覺知）；因為維持正向的自我覺知，是老化適應和保持良好生活品質的重要指標（謝美娥，2013）。

另外，隨著老年人口比率不斷攀升，老年人所伴隨的相關疾病也日漸受到重視。最常見的老年人心智障礙包括：失智（Dementia）、憂鬱（Depression）、譫妄（Delirium），等俗稱「3D」的疾病，此三者往往造成老年人在短時間內功能衰退，除了導致老人自我照顧能力受損外，也給予照顧者很大的負擔，並增加照護上的困難，而其所衍生的併發症更提高醫療成本支出（翁菁甫、林坤霈、詹鼎正，2014）。一般除從基因遺傳、社會人口學背景探討外，還可以從老化過程會承受身體功能退化、失能或疾病等；以及面臨自我認同調適困難、來自於社會地位、個人角色、生活能力的改變；朋友及親人的凋零等多方面失落的心理層面因素來探討；這些改變都會造成壓力，而當老人無法接受這些失落，即會產生壓力與情緒調適不良。

第三節 正念課程的理論和發展

壹、正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

正念減壓為喬·卡巴金博士於1979年所創立，並在美國麻省大學醫學中心建立減壓門診，其立意為有別於一邊傳統的醫療方式，用正念的方式來培養個體藉由與身體的工作來產生新的覺察，以連續八週，一次2.5到3個小時的團體課程的方式，訓練成員學習及實際練習正念的方法，再配合每天45分鐘以上的自主練習，以達到減壓、減緩疼痛的效果。

正念減壓（簡稱MBSR）的核心主軸以去宗教化的方式，並加入靜坐、瑜珈、專注呼吸等相關內容，讓成員回到當下，專注於此時此刻。雷叔雲（譯）（2012）減壓，從一粒葡萄乾一書中提及，正念減壓的其八種心態為：（一）初心，保持的初次接觸之心態面對每一個經驗與現象；（二）非批判性，其意義為不對產生的想法、情緒等情況作出批判，只是如實的覺察；（三）如實知悉，如實知悉事物的本質；（四）不刻意努力，只是覺察當下發生的一切身心現象，並與之同在；（五）平等心，已夠深的慈悲心與覺察力，跟變化同在；（六）順其自然，願意如實地關照當下，而不需要放下當下的事物；（七）自給自足，這個特質能帶你從經驗出發，看到什麼是真實的，什麼不是；（八）自我慈悲，這樣的特質是開放愛，愛原本的自己，而非自責與批判。而開放覺察，也就是正念覺察，辨識安住當下，接納一切，而給予機會欣然營那現實的一切，也就是對現在的一切來者不拒（宋偉航，2017）。

正念療法在歐美已廣泛運用於身心醫療、教育、輔導諮商、社工、企業、運動、監獄教化等領域，整體而言，西方研究文獻支持正念療法在大眾身心健康維護與助人專業各領域應用的普遍良好成效。正念練習能促進身心健康，增強免疫力（Carlson, et al., 2003）、緩解慢性疼痛（Chiesa, & Serretti, 2011）、減少壓力相關疾病，如高血壓、腸胃病、睡眠失調，能提高生活滿意度、幸福感，並降低焦慮、憂鬱及預防憂鬱復發和藥物濫用，也有助於治療創傷後壓力及飲食失調等疾患（Matchim, Armer, & Stewart, 2011；Piet & Hougaard, 2011；轉自李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍，2015：5）。

正念課程之主要內涵為培育專注力、覺察及慈悲，透過體驗式學習開啟學員對當下經驗的感受與洞察，整個課程帶領的過程即為帶領者本身正念之體現(孫婉萍, 2016)。此外，正念瑜珈及瑜珈活動對於減緩老年人憂鬱傾向有顯著成效，其中又以正念瑜珈效果為佳(張惠閔, 2014)。且正念身體掃描影響生理疼痛機制，對於肩頸酸痛之中樞感覺神經有抑制成效。正念身體掃描介入措施可降低肩頸酸痛並縮短療程，不僅有效降低醫療支出，並可提供民眾保健之衛教宣導(許名佑, 2013)。

由上述文獻可知，正念減壓(簡稱 MBSR)對於各個階層、年齡層皆有幫助，如此說來，若能夠將高齡者正念減壓的練習，甚至深入其日常生活，那是否就有可能真的幫助到高齡者們，雖然高齡者的生理、心理層面皆已開始退化，進而導致其在社會層面的退縮，但相信正念減壓課程能夠打開退縮，使其人我關係有所進步。

貳、正念認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)

正念認知療法的基礎為卡巴金的正念減壓法(MBSR)，麻省大學醫療中心開辦的減壓門診，以幫助受壓力與疼痛所苦的人。以 J.Mark G. Williams 為首的三位英國認知心理學家為了研究治療憂鬱症的方法，發現 MBSR 的概念與其治療理念相近，於是在認知行為(CT)治療中嘗試加入正念的概念，因而發展出 MBCT。重點在預防經常發作的重度憂鬱症後復發(Segal, Williams, &Teasdale, 2001)。課程架構和 MBSR 類似，但依不同課程主題而有些變化。

不同於傳統的認知治療，正念認知療法被非要求改變負向思考，而是鼓勵成員改變與想法、感受和身體感覺之間的關係。如此幫助成員覺知當下的經驗只是想法而非事實，而他們有更多的選擇。Williams(2008)認為透過學習正念來有效的轉換「行動」(doing)及「存在」(being)兩種心理模式而有助於心理健康，特別是有助於預防憂鬱症的形成或復發。也就是說，處於存在模式而非行動模式時，我們更能夠覺察，並與想法、情緒、感覺等同在，且用更加開放的態度來面對不同的經驗，而不是逃避，將想法視為心理事

件，而非事實，以有意識的覺察，而不是自動化的行動（董淑娟（釋常佼），2014）。

正念認知療法，以內觀為基礎的認知治療與正念減壓療程的課程架構很相近，都是一期八週的課程，每週上課約兩個半小時，課程帶領者的定位是「講師」（instructor），而非治療師（therapist）；在課程中，雖會帶領參與成員討論個人身心狀況，但基本上並不進行心理學定義下的「治療行動」。（劉乃誌、林肇賢、王韋婷、梁記雯、涂珮瓊、呂嘉寧、黃君瑜等譯，2014：12）。正念認知療法的功能，主要在於預防憂鬱症的復發；其治療手冊已於 2002 年出版。鑒於其有效性，學者建議擴大應用於自殺行為或長期低自尊的防治（溫宗堃，2006。Segal、Williams 以 Teasdale 以 Beck 的認知行為療法（Cognitive-Behavior Therapy CBT）為基礎，融入具有東方元素的正念減壓法（MBSR）。1993~2002 歷經十年嚴謹臨床實徵研究，一套具有成本效益，可有效 50% 預防（三次以上復發）憂鬱症再度復發的正念認知療法（MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy）。協助容易反覆發作的憂鬱症患者，使其降低復發的療癒方法（唐子俊等譯，2010）。大量的證據指出，使用藥物或採用認知治療來處理重度憂鬱症是最有用的第一步，但近來的研究也建議，某些對抗憂鬱劑或認知治療沒有反應的憂鬱症患者，MBCT 可能是一個有效的策略（轉自趙揚媛，2015：8）。

此外，研究發現，正念能使韌性，也就是承受生命打擊與挫折的能力，能夠達到顯著的提升（吳茵茵譯，2012：67）。然而，正念認知療法的最終目的，是協助人們從根本處改變造成憂鬱症復發的想法、感覺和身體感受之間的關係（石世明譯，2015：93）。因此，正念認知療法的核心技巧，就是在可能復發的時間，提升病人的能力，以辨識並脫離過度反覆思量和負面思考的心智狀態（石世明譯，2015：104）。於此，正念認知療法的課程結構便很鮮明，先以前幾周課程教導學員指認出「驅策—行動」模式所呈現的不同型態，並透過密集的正念練習，開始培養同在模式（石世明譯，2015：107）。

由上述文獻介紹之正念減壓（簡稱 MBSR），以及正念認知療法（簡稱 MBCT），乃是透過正念課程的練習，以有系統地方式，將回歸當下實相，專注在自己與經驗本身，

而不是將專注力放在過去已發生的人、式、物，以及未來尚未發生的一切，藉此讓人們達到身心和諧，於此，研究者更希望能透過正念課程，讓高齡者亦能品嚐正念的滋味，擺脫過往無法改變的一切，提昇人我關係，並與正念連結在一起，將正念落實在日常生活當中。

參、正念相關研究文獻回顧

正念相關研究遍佈在各個領域，且數量眾多，故研究者將回顧之文獻分為針對正念減壓課程應用於高齡者及心理工作領域的相關文獻及針對國內正念減壓領域之相關研究等兩大類，分類如表 2-1-1 正念相關文獻回顧所示：

表 2-1-1

正念減壓相關文獻回顧

第一類：針對正念減壓課程應用於高齡者及心理工作領域的相關文獻			
作者	年份	文獻名稱	研究重點
陳紅杏	2015	中高齡者靈性學習歷程之研究：以參與正念減壓課程者為例	探討中高齡者參與靈性學習正念減壓課程的動機、學習中所遭遇的困難與因應、學習之收穫、學習後的靈性成長。
董淑娟 (釋常佼)	2014	養護中心老人正念應用行動研究	藉由八次團體教學活動施行，協助老人促發自我覺知「轉念離苦」；達到心安平安、老病自在的晚年。
陳佩鈺 (釋宗白)	2010	諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究	探討諮商心理師參與「禪修正念團體」的經驗知覺與影響。其中包括對「自我觀照」與「諮商實務」的影響，並探究歷程中的自我書寫與結束後的經驗敘說之意義。
林利珊	2015	心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究	探討長期實踐正念對個人內在自我、人際關係、專業自我及實務經驗的影響為何。
林鈺傑	2013	初探正念取向心理治療歷	當代已發展出許多正念取向心理

		程之整合架構	治療及心理健康理論，但卻少有文獻探討正念取向心理治療歷程的整合架構。有鑑於此，本文試圖在既有的理論及實作基礎上提出一個概略的藍圖。
胡君梅 吳毓瑩	2013	正念減壓（MBSR）團體性質之探究—對照於團體治療/團體諮商	本文試著從兩者的理論層面、團體發展歷程、團體療效因子、帶領者與成員的關係等四大層面，探索治療／諮商團體與正念減壓團體的差異。
鍾瀚陞	2014	傳承古老智慧的現代「心」療法～正念諮商與輔導	正念的概念從原先佛教的修行方法，透過入世轉換成經得起臨床驗證的心理治療法。
羅家玲 曾昭兒	2015	流轉在正念減壓的苦與醒：一位負傷諮商師的敘說研究	探討一位負傷諮商師的研究參與者以八週正念減壓療法課程歷程與後續八個月的生活內省紀錄為主要的敘說素材。
朱合	2018	「正念」課程啟發社區老人生命意義之研究—以高雄市某社區為例	課程結束後對社區老人的影響如下：一、在身心方面能突破慣性展開新的探索途徑；二、對宗教新的解讀與實踐；三、專注力的轉化後於家庭倫理中找到新定位；四、尋獲心靈依靠與支持的滿足感。
洪常晟	2014	家庭作業遵從程度與成效間關聯的探討—以正念減壓團體為例	本研究主要結果如下： 一、成員家庭作業遵從程度與團體立即效果的相關。 二、成員家庭作業遵從程度與團體延宕效果的相關。 三、成員家庭作業遵從程度的高低分組間，其團體立即效果的差異情形。 四、成員家庭作業遵從程度的高低分組間，其團體延宕效果的差異情形。

			形。
林鈺傑	2014	助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用	以現象學研究方法分析正念實踐歷程中的自我轉化經驗，並進一步探討助人者運用此自我轉化在助人行動中的經驗。
江岑 (釋淨淳)	2014	心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究	正念實踐能幫助心理助人工作者：預防耗竭、提升放鬆感、平靜感、身體覺察、心理清晰及專注、靈性的覺察、人際覺察、自我覺察及接納、對生理及情緒痛苦的耐受度、心理身體情緒的連結感。
胡君梅	2012	正念減壓團體訓練課程之行動研究	探究研究者赴美學習正念減壓到回台落實執行兩次課程的行動歷程與反思。
盧映仔	2013	以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究	本研究旨在設計一份適用於大學生，以正念為基礎的認知治療團體方案，並探討此團體方案對大學生焦慮情緒之立即與追蹤輔導效果。
游惠娟	2017	樂齡學習者參與樂齡學習中心正念課程與幸福感之關係	樂齡中心之正念課程確實能提升樂齡學習者的幸福感，而且有其必要性，而且學員回饋反映出身心靈的正向轉變。
張惠閔	2014	應用正念瑜珈對老年人憂鬱傾向改善之研究	正念瑜珈及瑜珈活動對於減緩老年人憂鬱傾向有顯著成效，其中又以正念瑜珈效果為佳。
第二類：針對國內正念減壓領域之相關研究			
張仁和 黃金蘭 林以正	2016	正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響	本研究探討正念傾向與心理彈性的關聯，主要是檢視高正念者在不同情境下會有較佳因應策略與情緒調節策略，進而有較佳的情境適配表現。
溫宗堃	2006	佛教禪修與身心醫學---正念修行的療癒力量	嘗試結合醫學研究報告、當代內觀修行傳統的著作，以及巴利古典文

			獻等三類資料，探討佛教禪修所蘊含的身心醫學，特別是初期佛教正念修行的療癒力量。
溫宗堃	2017	批判正念：當代正念減壓課程的批判與回應	討論的議題包括正念的定義、正念練習的去脈絡化、倫理問題、社會責任。本文回顧並探討英語佛教界知識份子對當代正念課程的省思與批判，描述當代正念社群的回應，並對相關的議題提供筆者的一些初步觀察與意見。
溫宗堃 (譯)	2013	關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考	對回憶 MBSR 的開展過程很重要，也反映出那些賦與 MBSR 價值。
溫宗堃	2013	正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點	探討當今流行於西方的正念減壓 (MBSR) 課程之佛法源頭，和之所以能夠促進人類身心健康的作用機轉。
鄭雅之 黃淑玲	2016	正念培育歷程初探	探討正念培育的歷程以及阻礙順利培育的各種可能；另也探索作業練習在此培育歷程中所扮演的角色。
謝曉青	2018	從正念減壓團體課程中探討正念對生命關係向度的影響	此研究發現正念對於研究對象的三項關係向度有以下的影響： 一、「個人與自己」關係；二、「個人與他人」關係；三、「個人與大自然和環境」關係，研究結果顯示八週正念減壓團體課程對「個人與自己」關係上的改變是最顯著的，其次是「個人與他人」關係上的影響，影響較少是「個人與大自然和環境」關係。
鄭存琪	2017	正念課程慈悲滋長評估研究	了解正念療法的學習者，在學習正念課程前後，慈悲變化的情況。在

	<p>正念課程的介入前後，予以「正念課程慈悲滋長量表」作前測、後測，比較與分析資料後，結果如下：一、正念課程對於學習者在「自我慈愛」、「人際關係」，及「整體的慈悲滋長」上，都有顯著增進慈悲的效果；二、相對於其他次向度，正念課程對於「連結感」的增長上，效果較不明顯；三、性別在正念課程的慈悲滋長上，沒有顯著差別；四、學歷在正念課程的慈悲滋長上，沒有顯著差別；五、過去曾經學習過正念或禪修者，在上課前與未學過的學員沒有差異，但是上課後進步幅度較大，顯示正念課程有累加的效果。</p>
<p>孫婉萍 2017 學校教師參與正念減壓課程之經驗初探</p>	<p>研究結果顯示正念課程之主要內涵為培育專注力、覺察及慈悲，透由體驗式學習開啟學員對當下經驗的感受與洞察，整個課程帶領的過程即為帶領者本身正念之體現。參與教師之學習經驗包括對身體感受的專注，開啟自我關係的覺察、學習與苦樂經驗同在、自我關愛的產生，喚起內在力量。在教學關係轉化部分，教師們表示，能用正念方對待學生、對自己與學生的關係有更多的覺察、用平等方式對待學生，整體而言，不僅有助參與教師本人獲益，師生關係及互動也更和諧順暢。</p>
<p>劉姿芬 2015 大學正念靜坐課程學習成效關鍵因素之分析－以南華大</p>	<p>優質的正念靜坐課程，教師自身必須要有實施正念的特質，並持續地</p>

		學為例	修習正念；學習者自身能否對於學習正念並實踐後，其效益能有所感受與體認，及學習者的初發背景動機，也是讓學習過程更加俱全的關鍵因素；再輔以教師用心製定讓學生能實際應用的課程導引-教材內容設計。
趙揚媛	2015	正念減壓法專題學員學習影響之探究－以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例	探索正念減壓法專題課程對於學員的學習影響，課程在南華大學生死學所在職碩士專班進行，希望透過本研究了解不同個體接受課程後，對自我照顧能力、壓力與情緒管理以及職場與生活的影響。
劉麗君	2015	正念練習的專注度與放鬆度變化	透過佩戴 NeuroSky 公司的腦電圖記錄儀產生的注意力和冥想值，用來監測正念練習期間精神狀態的改變。
黃瓊瑤	2015	正念療法學習者靈性成長之研究	研究結果發現正念實踐確實能幫助學習者在靈性四大層面有以下的成長：一、個人與自己層面：自我覺察與活在當下、自我肯定接納與慈心、情緒自主與身心健康、疾病死亡與生命意義；二、個人與他人層面：人際與職場關係、伴侶與家庭關係、對他人慈悲心；三、個人與自然環境層面：與樹、物、生物的交往、與大自然及生態環境的關係；四、個人與天地神祇層面：終極關懷、宇宙力量或超越現實的體悟（與萬物或宇宙的同一感）、與信仰或神祇的關係。
何信賢	2015	食禪與正念飲食的研究	從中西醫學的角度，來探討非正念飲食會對身體造成那些傷害。中醫

			的部份是以《黃帝內經》當中的情志病症為探討的案例，西醫的部份是探討：飲食異常疾患、厭食症、暴食症，以這三種病證為例，藉由中西醫學的角度，來探討這些病證的病因及如何用正念來防治。
陳慈宇	2013	正念療法課程參與者經驗、省思與轉變	探究正念療法課程參與者之學習經驗、個人省思，與學習歷程之轉變。
許名佑	2013	正念身體掃描於肩頸酸痛改善之研究	正念身體掃描影響生理疼痛制，對於肩頸酸痛之中樞感覺神經有抑制成效。正念身體掃描介入措施可降低肩頸酸痛並縮短療程，不僅有效降低醫療支出，並可提供民眾保健之衛教宣導。
許祐鵬	2013	正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究	正念瑜珈及慢跑活動對於減緩高中生憂鬱傾向能有顯著成效，其中又以正念瑜珈效果為佳。研究結果可提供高中學校做為處理學生憂鬱情緒時，另外一項無傷害性且無副作用的輔助治療方法。
王素敏	2015	正念瑜珈認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究	一、正念瑜珈認知治療可以減輕高焦慮大學生之焦慮感。 二、正念瑜珈認知治療可以提升高焦慮大學生之幸福感。
何海鵬	2015	探討正念靜坐課程對大學生的學習及認知效能的影響	正念靜坐對提升學習效能和專注力有正面的影響，與其他研究結果一致。有越來越多的研究指出連貫的正念練習，不僅促進更好的學習和認知的表現，同時也提高了整體的身心健康。亦證明專注力、持續的專注以及專注的控制是可以訓練的，因而提高學生的學習成效和

		認知功能。
王文沁	2014 自我效能與情緒調節之關係 —以正念為中介變項	本研究結果發現如下：一、自我效能與正念具顯著正相關；二、自我效能與情緒調節困難具顯著負相關；三、正念與情緒調節困難具顯著負相關；四、正念在自我效能和情緒調節具部分中介效果。綜合以上研究結果，在情緒調節適性結果的促進上，可致力於自我效能信念的提升與正念的培養與深化。

因本研究之研究對象為高齡者，系為年齡 65 歲以上長輩，觀表 2-1-1 文獻中，與本研究主題相關之研究為陳紅杏（2015）中高齡者靈性學習歷程之研究：以參與正念減壓課程者為例，以及董淑娟（釋常佼）（2014）養護中心老人正念應用行動研究兩篇，故與此將比較二篇論文與本研究之差異性與本研究之重要性。

（一）差異性，此二篇研究與本研究之同異之處有二，說明如下：1.共同點：「養護中心老人正念應用行動研究」此篇研究同樣為進行高齡者參與正念減壓課程之研究，皆以團體課程方式進行，而「中高齡者靈性學習歷程之研究：以參與正念減壓課程者為例」此篇研究與本研究之共同之處為研究對象為參與正念課程的成員，以及其學習的部份；2.相異點：本研究乃是針對高齡者參與正念課程之身心經驗變化歷程，而養護中心老人正念應用行動研究則為偏重正念之佛學根源及靈性課題、人際關係的相關課題，而中高齡者靈性學習歷程之研究：以參與正念減壓課程者為例此篇研究與本研究相異處則為探究靈性學習經驗以及研究對象為中高齡者。

（二）重要性：綜上述文獻可知，正念減壓於國內掀起了一陣熱潮，不論從助人工作領域到正念減壓課程皆有其相關研究，但從文獻中可知，目前國內將正念減壓用之於高齡者之研究偏少，此外，有鑒於上述文獻的支持，以正念為基礎的相關課程，對於人們的助益甚大，故研究者將設計適用於高齡者之正念課程，期望能為將來想把正念帶入

老人服務領域之工作者有所貢獻。



第四節 文獻討論與啟發

由上述文獻可知，老化是不可治療的，其後果是功能上不可逆的衰退；至於疾病，則可控制、預防或治療的，疾病對功能上的影響及有無恢復的可能，則視損傷之嚴重程度而定。老人器官功能的衰退，相較於老化，通常是受疾病的影響更大。凡是無法以正常老化來解釋的現象或功能衰退，一定要找出可能的原因並設法治療之(陳人豪等, 2011 : 19)。若無疾病困擾並給予更多的時間的情況下，老年人仍有記住重要資訊或從事複雜工作的能力。但若對老年人催逼地灌輸資訊會使他們變得很不合作(梅陳玉嬋等, 2006 : 190)。

隨著年齡的增長，個體的器官逐漸老化，許多疾病的盛行率也隨之上升。儘管老化與疾病經常並存，有時甚至難以分別，但仍應瞭解正常老化和疾病之間的不同。老化的過程是持續漸進的，而疾病的發展速率則可快可慢，有時會停止惡化或甚至改善。老化是不可治療的，其後果是功能上不可逆的衰退；至於疾病，則可控制、預防或治療的，疾病對功能上的影響及有無恢復的可能，則視損傷之嚴重程度而定。老人器官功能的衰退，相較於老化，通常是受疾病的影響更大。凡是無法以正常老化來解釋的現象或功能衰退，一定要找出可能的原因並設法治療之(陳人豪等, 2011 : 19)。若無疾病困擾並給予更多的時間的情況下，老年人仍有記住重要資訊或從事複雜工作的能力。但若對老年人催逼地灌輸資訊會使他們變得很不合作(梅陳玉嬋等, 2006 : 190)。

此外，高齡學習者在生活安排上，有較多的空閒時間，能夠藉由參與學習機構的學習課程，妥善安排自我生活時間，並且可以結交新朋友，拓展自己的生活圈。藉由學習的過程培養自我的生活休閒嗜好與興趣，以增添自己的生活樂趣(簡嘉瑩, 2009)。然而，就學習態度而言，活躍老化高齡者具備追求新知、自費學習、長期參與、獨立自主，以及不辭辛勞的特質。相較於不參與的同儕，活躍老化高齡者對於新事物與新知識保持好奇心，願意先做嚐試，再考量是否持續參與，若因興趣不合中途退出，也會轉而從事

其他活動（楊志和，2013）。

然而，「自我阻礙」影響高齡者學習活動較大，表示會影響高齡者再參與學習或中斷學習此因素影響最大。高齡者往往缺乏自信心及家人陪伴，沒有同儕間鼓勵，很容易中斷在學習的動力。失去終身學習的意義（李靜儀，2011），且可能因為早期失學或學校學習的失敗經驗，低估自己的學習能力傾向，受生理老化、學習環境的障礙影響，在而輕易的放棄學習（黃美瑛，2006）。據此，高齡者本身對於老化所抱持的態度和持有的特定動機間存在相互影響的關係，具有關聯性（翁嘉苓，2010）。此外，值得注意的是，高齡者未參與學習活動的主要原因係屬意向障礙，深入瞭解意向障礙的可能原因為高齡者缺乏意願或信心，以至於高齡者以缺乏時間及對學習不感興趣為由而未參與學習活動（林淑貞，2010）。

且根據游蕙娟（2017）發現樂齡中心之正念課程確實能提升學習者的幸福感，且有其必要性，學員亦回饋反映出身心靈的正向轉變。為此，高齡者因老化之因素，導致其在生理、心理層面開始退化。據此，若高齡者參與正念的學習並提高對於學習之興趣，那便可能增進其人我關係、家庭關係，以及健康促進、壓力減緩等能力，如此一來，對其成功老化及身心靈的平衡將是一大助益，此外，若能透過正念課程的學習，是否能夠讓高齡者在生理、心理層面的壓力與不適感有所減緩，不至於因老化而導致產生人生毫無意義的想法與意念。

第三章 研究方法

本章共七節做分述，第一節為研究取向與方法；第二節為研究參與者；第三節為研究工具；第四節為研究的實施與程序；第五節為資料分析；第六節為研究可信性；第七節為研究倫理。

第一節 研究取向與方法

壹、質性研究方法之選擇

質性訪談是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知（林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005）。因本研究旨在了解高齡者參與正念課程後對其身心變化歷程之經驗、看法與改變，而質性研究的目的有四種，分別為探索（exploratory）、描述（descriptive）、解釋（explanatory）和預測（predictive）（紐文英，2017：12）。同時，誠如高敬文（1999）所認為的，質性研究者的主要工作則是去探索瞭解人們解釋這個經驗世界的過程，因此，乃須由受訪者的內在觀點出發，研究者尊重受訪者的個體意識和生命意義，我們嘗試用一種身同體受的角度，對受訪者內在經驗世界本質和相關情境，給與重建和理解（轉自高淑清，2008：24）。因此，本研究著重於個人主觀之看法與想法，故研究者將從高齡者的角度出發，用以檢視高齡者參與課程的身心經驗及其成效與看法，而變化歷程之層面則以研究者、協同研究者、高齡者等三方視角來共同觀察及檢視，高齡者參與課程的前後變化歷程與變化結果，最後，則探討高齡者參與正念課程可能遭遇的困難與限制，為此，研究者將透過課程開始前、每次課程結束後、整體課程結束後，共計進行 10 次訪談。變化歷程本為一個漫長的轉換過程，在如此豐厚的生活故事下，是無法以量化之方式來進行，且因為團體帶領方式，故本研究者以質性研究法取向之深度訪談法為主體，先以深度訪談方式取

得資料，深刻地進入研究參與者的參與歷程，再加分析整理研究參與者的生命故事。

貳、深度訪談法

質性深度訪談採用半結構式或非結構式的訪談方法，讓受訪者有極大的彈性空間說出他們對生活經驗的主觀感受（高淑清，2008：116）。據此，本研究採用質性深度訪談法作為主要研究方法，並設計半結構式訪談大綱作為訪談的指引，進行研究資料的蒐集；在訪談過程中，除了以預先擬定的半結構式訪談大綱作為引導，研究者亦會視受訪者回答的內容加以詢問，以增加研究資料的豐富性。

參、參與觀察法

研究者欲瞭解日間照顧中心高齡者參與正念課程對其身心變化歷程之議題，採用參與觀察將能助於瞭解高齡者在正念課程的學習過程中，其所獲得之身心經驗，以及前後身心變化的歷程。據此，本研究採取協同研究者及研究者共同觀察之方式，以蒐集相關研究資料作為文本資料分析的補充資料。

肆、主題分析法

主題分析法為質性研究的資料分析方法之一，其目的是為了發現其中所蘊含的主題，以及其背後的想像空間與意義內涵，因此，主題分析法是為了從看似雜亂無章的文本資料中整理、歸納、分析與研究主題有關的意義本質，用以幫助解釋文本資料中的深層意義（高淑清，2008：161）。因此，本研究採用主題分析法為主要分析方法，從研究參與者所闡述的資料中，整理、歸納、分析，找出其學習後的身心經驗及變化歷程等重要意義，並據此呼應本研究之研究主題與研究目的

第二節 研究參與者

壹、研究參與者招募標準

本研究的研究參與者之選取採立意取樣中的「標準取樣」的方式，根據研究目的，選取能夠提供豐富資料的研究對象。本研究的研究參與者須符合下列條件：

- 一、為台南市萬人社區關懷協會－安南日間照顧中心之參與本研究課程學員。
- 二、可清楚言語交談者。
- 三、年齡在 65 歲以上者。
- 四、願意接受訪談者。

貳、邀請方式

本研究的研究參與者來源及邀請方式如下：

- 一、選定課程學員合適人選。
- 二、以會面談話之方式，說明研究方向與目的，以取得研究參與者的認同。
- 三、研究參與者同意並簽署訪談同意書。

參、研究參與者基本資料

一、研究參與者的選取

表中所示之研究參與者基本資料乃是經由與機構社工師反覆討論及確認後得知。研究參與者基本資料，內容包含高齡者之編號、暱稱、性別、年齡、長照等級，以及與之受訪方式及地點，如表 3-2-1 研究參與者基本資料表所示：

表 3-2-1

研究參與者基本資料表

編號	暱稱	性別	年齡	長照等級	受訪方式	受訪地點
EP1	開朗阿嬤	女	74	7	面對面訪談	日照中心
EP2	辛苦阿嬤	女	76	2	面對面訪談	日照中心
EP3	好學阿公	男	92	5	面對面訪談	日照中心
EP4	微笑阿公	男	65	3	面對面訪談	日照中心
EP5	簡短阿嬤	女	65	6	面對面訪談	日照中心
EP6	明確阿嬤	女	79	4	面對面訪談	日照中心

註：1.此表為研究者根據安南日間照顧中心所提供資料之整理。

二、研究參與者的背景描述

以下為高齡者之背景描述，主要說明研究者對高齡者的主觀印象，用以完整呈現高齡者之形象，共分為 3 項特點做分述：(一) 對高齡者的第一印象，用以說明高齡者給研究者的主觀印象；(二) 高齡者的性格，用以說明研究者與高齡者交談後，給予性格上的主觀印象；(三) 高齡者的反應，用以說明研究者與高齡者交談後，對於反應上的主觀印象。此外，為避免高齡者對其自身的生理、心理狀態有錯誤或誇大的描述，故將根據安南日間照顧中心所提供之高齡者長照等級，來客觀檢視高齡者所回應的資訊是否確實。

(一) 開朗阿嬤 (EP1 高齡者)

開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 為一位 74 歲的阿嬤，因有頭暈跌倒的情形而入住日間照顧中心接受服務，會稱呼其為開朗阿嬤的原因是在第一次與之碰面時的第一印象：「阿嬤是很開朗而又侃侃而談的長者」。以下將依研究者對高齡者之生理層面、心理層面的研究者觀察及高齡者自述做出分類，說明如下：

1.生理層面

(1) 研究者觀察：

上肢功能，活動狀況尚可，應能從事正常範圍的活動；下肢功能，需使用四腳拐作為輔助行走之工具；口齒清晰，臉色不灰暗，表情開朗有笑容。

(2) 高齡者自述：

眼睛、聽力、咀嚼功能正常；膝蓋不好，經醫師檢查有暈眩症。

2.心理層面

(1) 研究者觀察：

認知功能及表達功能正常；情緒穩定且注意力集中。

(2) 高齡者自述：

記憶力較退化，但認知功能正常，可辨識事物；有緊張、焦慮的情況，原因為擔憂兒女子孫的人生未來等問題，此外，對於配偶離世仍存有悲傷情緒。

綜合上述觀察，再依據該名高齡者之長照等級（等級：7），研究者認為開朗阿嬤所自述的狀況較符合。然而，開朗阿嬤雖然會說自己不會過多煩惱，但言談之中可發現似乎不是那麼回事，阿嬤於言詞之中透露出對於身體與子孫的煩惱，所以研究者認為開朗阿嬤是一位在外表上開朗健談，但內心常因外在情況所左右心情的高齡者。

(二) 辛苦阿嬤（EP2 高齡者）

辛苦阿嬤（EP2 高齡者）為一位 76 歲的阿嬤，會稱呼其為辛苦阿嬤的原因是在第一次與之碰面及交談的第一印象：「表情痛苦，不斷敘說過往艱苦的長者」。以下將依研

究者對高齡者之生理層面、心理層面的研究者觀察及高齡者自述做出分類，說明如下：

1.生理層面

(1) 研究者觀察：

上肢、下肢功能，活動狀況尚可，應能從事正常範圍的活動；口齒清晰，臉色灰暗，表情憂愁且笑容勉強。

(2) 高齡者自述：

頭痛頻率較高，眼睛、心臟、胃腸不好，骨頭容易痠痛，導致行走時疼痛。

2.心理層面

(1) 研究者觀察：

認知功能、表達功能，正常；注意力集中；情緒，萎靡且目視可感覺出憂鬱不快樂。

(2) 高齡者自述：

因持續不段的煩惱，導致心情狀況不佳，需服用鎮靜劑，且自述本身過去較為艱苦，對於認生感到無望。

辛苦阿嬤說因為早期的一些因素，造成自己的身體不佳，而在談話過程中可知，阿嬤的過往令人感到心酸，但若針對身體不佳的部份，對照其長照等級（長照等級：2），未免有些出入，所以研究者認為辛苦阿嬤是一位因早期艱苦經驗，導致其在心理層面有固著狀況的高齡者。

(三) 好學阿公（EP3 高齡者）

好學阿公（EP3 高齡者）為一位 92 歲的阿公，遭年受過日本教育，會稱呼其為好

學阿公的原因是在第一次與之碰面時的第一印象：「阿公是位很開朗並對新事物感到好奇且期待學習的長者」。以下將依研究者對高齡者之生理層面、心理層面的研究者觀察及高齡者自述做出分類，說明如下：

1.生理層面

(1) 研究者觀察：

上肢功能，活動狀況尚可，應能從事正常範圍的活動；下肢功能，需使用四腳拐作為輔助行走之工具；口齒清晰，臉色光亮，表情開朗有笑容。

(2) 高齡者自述：

眼睛、聽力、咀嚼功能正常；膝蓋不好，下肢有退化情形。

2.心理層面

(1) 研究者觀察：

認知功能及表達功能正常；情緒穩定且注意力集中。

(2) 高齡者自述：

記憶力較退化，但認知功能正常，並認為人生應該過得快樂。

綜合上述觀察，再依據該名高齡者之長照等級（等級：5），研究者認為好學阿公所自述的狀況較符合。此外，好學阿公對人生抱持希望，笑口常開，雖然行動上須以四角拐輔助，而言談之中可發現其對課程的期待，但於言語交談中，研究者發現其雖再三強調自己好的地方，但因過於強調，似乎想要表現自己好的一面，故研究者認為好學阿公是一位期待學習且笑口常開，但內心似乎有未透露之心聲的高齡者。

(四) 微笑阿公 (EP4 高齡者)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 為一位 65 歲的阿公，會稱呼其為微笑阿公的原因是在第一次與之碰面時的第一印象：「阿公是常保微笑的長者」。以下將依研究者對高齡者之生理層面、心理層面的研究者觀察及高齡者自述做出分類，說明如下：

1.生理層面

(1) 研究者觀察：

上肢功能，活動狀況正常，應能從事正常範圍的活動；下肢功能，需使用四腳拐作為輔助行走之工具；口齒清晰，臉色不灰暗，表情開朗有笑容。

(2) 高齡者自述：

眼睛、聽力、咀嚼功能正常，除因中風導致行動不便，以及有頻尿狀況。

2.心理層面

(1) 研究者觀察：

認知功能、表達功能正常；情緒，穩定，目視無憂鬱、悲傷；注意力集中。

(2) 高齡者自述：

對於人生不感到悲觀及憂鬱，認為胡思亂想無益。

綜合上述觀察，再依據該名高齡者之長照等級 (等級：3)，研究者認為微笑阿公所自述的狀況較符合。此外，微笑阿公回應時常保持微笑，雖然會說自己除卻中風、頻尿的問題之外，身體狀況尚可，但言談之中可發現阿公似乎在婚姻關係上是有碰到一些狀況，但仍極力說明自己一切安好，所以研究者認為微笑阿公是一位在外表保持微笑，但

內心似乎有未解決之問題的高齡者。

(五) 簡短阿嬤 (EP5 高齡者)

簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 為一位 65 歲的阿嬤，會稱呼其為簡短阿嬤的原因是在第一次與之碰面及交談時的第一印象：「阿嬤是一位少話且回覆簡短的長者」。以下將依研究者對高齡者之生理層面、心理層面的研究者觀察及高齡者自述做出分類，說明如下：

1.生理層面

(1) 研究者觀察：

上肢功能，活動狀況正常，應能從事正常範圍的活動；下肢功能，可正常行走；口齒清晰，臉色不灰暗，表情開朗有笑容。

(2) 高齡者自述：

眼睛、聽力、咀嚼功能正常並能自主運動。

2.心理層面

(1) 研究者觀察：

認知功能、表達功能正常；情緒，穩定，目視無憂鬱情況；注意力集中。

(2) 高齡者自述：

認為自己心理狀態沒有問題，每天都過得很快樂。

綜合上述觀察，再依據該名高齡者之長照等級 (等級：6)，研究者認為開朗阿嬤所自述的狀況較不符合。然而，開朗阿嬤雖然會說自己不會過多煩惱，但言談之中可發現似乎不是那麼回事，阿嬤於言詞之中透露出對於身體與子孫的煩惱，所以研究者認為開

朗阿嬤是一位在外表上開朗健談，但內心常因外在情況所左右心情的高齡者。

(六) 明確阿嬤 (EP6 高齡者)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 為一位 79 歲的阿嬤，會稱呼其為明確阿嬤的原因是在第一次與之碰面及交談時的第一印象：「阿嬤是一位回答很明確且思路很清楚的長者」。以下將依研究者對高齡者之生理層面、心理層面的研究者觀察及高齡者自述做出分類，說明如下：

1.生理層面

(1) 研究者觀察：

上肢功能，活動狀況尚可，應能從事正常範圍的活動；下肢功能，需使用四腳拐作為輔助行走之工具；口齒較不清晰，臉色灰暗，但表情有笑容。

(2) 高齡者自述：

身體不好，下肢退化，且有手麻及痰多夜咳的情形。

2.心理層面

(1) 研究者觀察：

認知功能、表達功能正常；情緒，尚可，但目視可感覺到憂鬱的情況；注意力集中。

(2) 高齡者自述：

自述擔心影響他人而感到壓力，且一再強調自己會往好的地方想。

綜合上述觀察，再依據該名高齡者之長照等級 (等級：4)，研究者認為開朗阿嬤所自述的狀況似乎沒有那麼符合。此外，明確阿嬤敘說自己的身體狀況不佳，常因身體狀

況導致他人對其觀感不佳，而阿嬤本身亦選擇默默承受，且言談之中可發現阿嬤經常將「怕影響到別人」掛在嘴邊，所以研究者認為明確阿嬤是一位在思路明確，但內心常因外在情況所左右心情的高齡者。



第三節 研究工具

壹、研究者

在質化研究中，以研究者為最主要的工具（紐文英，2017：175），研究者本身需深入傾聽研究參與者之生活故事，並對其脈絡有所了解。研究者本身即為南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組學生，本身已修畢正念減壓及心理諮商等相關課程，並有正念團體帶領經驗，且有參加牛津正念中心初階師資培訓，此外，於研究所就讀期間修畢「質性研究方法」、「社會研究法」，而接受之訓練將提升研究者對於本研究之正念課程的帶領及訪談、觀察的敏感度與技巧，以下為說明研究者之正念減壓相關學經歷及團體帶領相關學經歷，如表 3-3-1 研究者相關學經歷一覽表：

表 3-3-1

研究者相關學經歷一覽表

正念減壓相關學經歷
修畢課程：
正念減壓療法專題、心理劇與正念創造力專題、正念學與禪修研究專題
參與李燕蕙老師所帶領之嘉義蛻變驛園正念敘事課程，共計 28 小時
「正念創造力」第二屆正念助人專業國際學術研討會
牛津正念中心初階師資培訓（M1、M2），及其認可之 M3 課程（葛印卡十日禪修）
白河日間照顧中心之高齡者正念減壓課程（自 106 年 12 月至 107 年 9 月）
團體帶領相關學經歷
修畢課程
諮商與心理治療理論專題、團體諮商理論與技術專題研究、諮商與心理治療技術專題、諮商專業倫理專題、諮商技術、心理輔導與諮商、社會團體工作、社會個案工作
生命關懷師實習（從事個別及團體輔導等培訓之實習課程）
107 年度預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫培訓指導員證明
研究法相關課程
質性研究方法

註：研究者整理繪製

貳、課程流程與設計

本正念課程（MBP）內容設計，將以正念減壓（簡稱MBSR）為主軸，再輔以正念認知療法（簡稱MBCT），以及《幸福學-正向心理學觀點》一書中第八及第九章，以上三本書籍中的正式及非正式練習單元，此外，因本正念課程乃是為了高齡者所設計，其中需符合高齡者之需求，故讓為課程架構更加彈性，從中選取能夠彈性調整、可增加趣味性設計的練習，並以不影響正念減壓（簡稱MBSR）、正念認知療法（簡稱MBCT）的主要結構為原則，如此，讓高齡者不會因課程過於生硬而導致興趣不佳，進而影響學習，而違反本研究之初衷，且又不脫離正念減壓（簡稱MBSR）、正念認知療法（簡稱MBCT）的主要結構，故將融合上述三本書籍的適當課程並加入高齡者安全、增加學習興趣、有模仿學習之情境等三項考量，選擇適合高齡者學習的狀況來做內容之安排，總共安排八次，且每次1.5小時的課程，以結構式的教學模式。為此，本研究之正念課程將根據以下書籍的理論為架構，並解釋選定該書的理由與其優點，以及對於課程中有為配合高齡者參與興趣而修改部分進行解釋，分述如下：

一、依據書籍：

- (一) 雷叔雲譯（2012）。《減壓，從一粒葡萄乾開始》。（原作者：Stahl, B. & Goldstein, E.）。台北：心靈工坊。
- (二) 石世明譯（2013）。《找回內心的寧靜-憂鬱症的正念認知療法》。（原作者：Zindel V. Segal, J.Mark G. Williams, John D. Teasdale）。台北：心靈工坊。
- (三) 陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙（2016）。《幸福學-正向心理學觀點》。新北市：空大。

二、選定理由與優點：

選定之書籍內容對於課程的描述與應用相當詳細，並對於正念減壓課程的架構與理論有清楚的描述，再加上，書中對於練習的困難有一定程度的解說，綜上所述，《減壓，從一粒葡萄乾開始》、《找回內心的寧靜-憂鬱症的正念認知療法》，以及《幸福學-正向心理學觀點》一書中第八及第九章三本書籍對於本研究之課程架構與安排能給予相當之參考作用。

三、修改部分及理由：

經實際帶領高齡者正念減壓課程的經驗，再與機構社工師、主任、照顧服務員等討論，以及對於高齡者之觀察，發現高齡者如只是單純的操作正念練習，例如：三步驟呼吸空間、身體掃描等靜態課程，將可能出現興趣缺缺或感到疑惑等狀況，故本研究所設計之課程，將於課程中添加一些讓高齡者感到有趣的元素，以及能夠模仿學習的情境，以不離正念的原則下，讓高齡者能夠更深入參與課程，如表3-3-2高齡者正念課程內容與進度表：

表 3-3-2

高齡者正念課程內容與進度表

課程	主題	時間	內容
一	回歸當下 —體驗喝水	1.5 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)
			2.靜心練習 (MBSR)
二	專注我和你	1.5 小時	3.優雅喝水 (正念幸福課)
			4.正念進食 (MBSR & MBCT)
三	今心同在	1.5 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)
			2.靜心練習 (MBSR)
			3.正念檢查練習 (MBSR)
			4.正念步行 (MBSR & MBCT)
			1.正念運動 (研究者自行設計)
			2.觀呼吸練習 (MBSR)
			3.15 分鐘正念呼吸 (MBSR)
			4.辨識負面自我內言 (MBCT)

四	身體點線面	1.5 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)	2.身體掃描 (MBSR & MBCT)
			3.STOP 練習 (MBSR)	
五	愛自己好自在	2 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)	2.靜心練習 (MBSR)
			3.破除舊習練習 (MBCT)	4.慈心禪 (MBSR)
			5.正念小遊戲 (研究者自行設計)	
六	當個好老闆	2.5 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)	2.三步驟呼吸空間 (MBCT)
			3.正念聆聽練習 (MBSR)	4.與困難共處 (MBCT)
			5.正念靜坐(30分鐘) (MBCT)	6.正念小遊戲 (研究者自行設計)
七	壓力聽診器	2 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)	2.靜心練習 (MBSR)
			3.認識壓力經驗 (MBSR)	4.我如何照顧好自己 (MBCT)
			5.正念連結練習 (MBSR)	6.正念小遊戲 (研究者自行設計)
八	為愛開駛	2 小時	1.正念運動 (研究者自行設計)	2.靜心練習 (MBSR)
			3.情緒 ABC-認識心理運作 (MBCT)	4.光的祝福 (正念幸福課)
			5.正念小遊戲 (研究者自行設計)	

註：1.本課程表為研究者參照選定書籍課程內容之安排設計。

2.研究者自行設計為研究者結合正念並添加元素所設計之練習單元。

3.正念幸福課為《幸福學-正向心理學觀點》一書第九章中的正念課程。

參、協同研究者

本研究在參與觀察及文本資料上，將請協同研究者共同參與，以期讓本研究更加完整且完善，此外，於參與觀察亦請協同研究者共同進行，用以增加觀察之豐富度，以採用三角檢核之方式，加入同儕檢核及稽核團隊檢證來達到研究之研究可信性，以下為擔任同儕檢核及稽核團隊的協同研究者之相關背景，說明如下：

一、擔任同儕檢核之協同研究者背景

研究生（一名），修畢質性研究方法、量化研究方法、正念相關課程，且取得牛津正念中心初階師資培訓（M1、M2），及其認可之 M3 課程（葛印卡十日禪修）。

二、擔任稽核團隊之協同研究者背景

社工系實習生（兩名），修畢社會研究法、社會團體工作、社會個案工作等，且因實習因素，與高齡者們相熟。

肆、研究邀請函

研究邀請函（參見附錄一）為邀請研究參與者共同進行研究之進行，而撰寫之同意書，亦為本研究邀請高齡者及日間照顧中心參與研究之工具，其目的為讓研究參與者瞭解本研究之研究目的、研究主題、研究倫理等相關項目，以便幫助研究參與者對本研究的認識。

伍、訪談同意書

訪談同意書（參見附錄二）乃是為顧及參與者的權益及研究倫理等考量之目的，將於研究參與者進行訪談前，對研究參與者詳盡說明，本研究的相關研究議題，隨後，邀請研究參與者簽屬訪談同意書，並於研究參與者同意且簽署之後，訪談方始進行，用以

保障研究參與者之權益。此外，因本研究需安南日間照顧中心參與進行，且亦為倫理之考量，將於本研究開始前，先行與安南日間照顧中心討論，並邀請簽屬機構研究參與同意書（參見附錄三），且於確認無誤後方始進行後續研究及訪談。

陸、半結構深度訪談大綱

本研究採用質性研究方法中的深度訪談法，故將使用半結構式訪談大綱，以根據文獻及研究目的來研擬深度訪談大綱（參見附錄四、五、六），針對高齡者參與正念課程的開始前、進行中、結束後之生理層面、心理層面等面向來研擬訪談大綱，並於論文初審後結合委員與指導教授之意見進行修改，以形成本研究的正式訪談大綱，並用之進行訪談。

柒、錄音器材

因本研究採用質性研究方法中的深度訪談法，故以訪談後所撰謄的逐字稿為主要分析來源，故本研究將審慎的以多種錄音器材全程錄音，以求逐字稿之完整性。

捌、主觀評分之操作定義

為讓本研究之高齡者變化歷程的分析更加明確，將界定研究者及協同研究者之生理層面、心理層面的主觀評分標準，使主觀標準有其客觀定義，此外，表 3-3-3 研究者與協同研究者之主觀評分標準表中的評分標準，第一、二項為高齡者參與正念課程前後變化的評分標準，而第三項為高齡者參與正念課程的現場觀察之評分標準，說明如下：

表 3-3-3

研究者與協同研究者之主觀評分標準表

一、研究者之高齡者變化歷程的參與觀察主觀評分標準

層面類別	評分	界定標準
------	----	------

生理層面	1 分	難以行動及運動，或無自我照顧意願
------	-----	------------------

	2分	一定需靠輔具行動，但可小幅度運動，或自我照顧意願微弱
	3分	不一定需靠輔具行動，但可較大幅度運動，或自我照顧意願尚可
	4分	可自行走動，亦可大幅度運動，或自我照顧意願良好
	5分	可自行走動，亦可較劇烈運動，或自我照顧意願強烈
心理層面	1分	總是感到憂鬱、不快樂、緊張，或無想法正向改變之動機、行為
	2分	經常感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為微弱
	3分	有時感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為尚可
	4分	偶爾感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為良好
	5分	從不感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為強烈

二、協同研究者之高齡者變化歷程的文本資料主觀評分標準

生理層面	1分	嚴重多重退化，或無自我照顧意願
	2分	嚴重局部退化，或自我照顧意願微弱
	3分	輕微多重退化，或自我照顧意願尚可
	4分	輕微局部退化，或自我照顧意願良好
	5分	較無退化現象，或自我照顧意願強烈
心理層面	1分	總是感到憂鬱、不快樂、緊張，或無想法正向改變之動機、行為
	2分	經常感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為微弱
	3分	有時感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為尚可
	4分	偶爾感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為良好
	5分	從不感到憂鬱、不快樂、緊張，或想法正向改變的動機、行為強烈

三、高齡者的課程參與度、配合度、學習表現之現場觀察主觀評分標準

參與度、 配合度、 學習表現	1分	不佳
	2分	尚可
	3分	普通
	4分	佳
	5分	最佳

第四節 研究流程

本研究之研究過程如圖所示，以下便針對研究程序，如圖 3-4-1 做詳細說明：

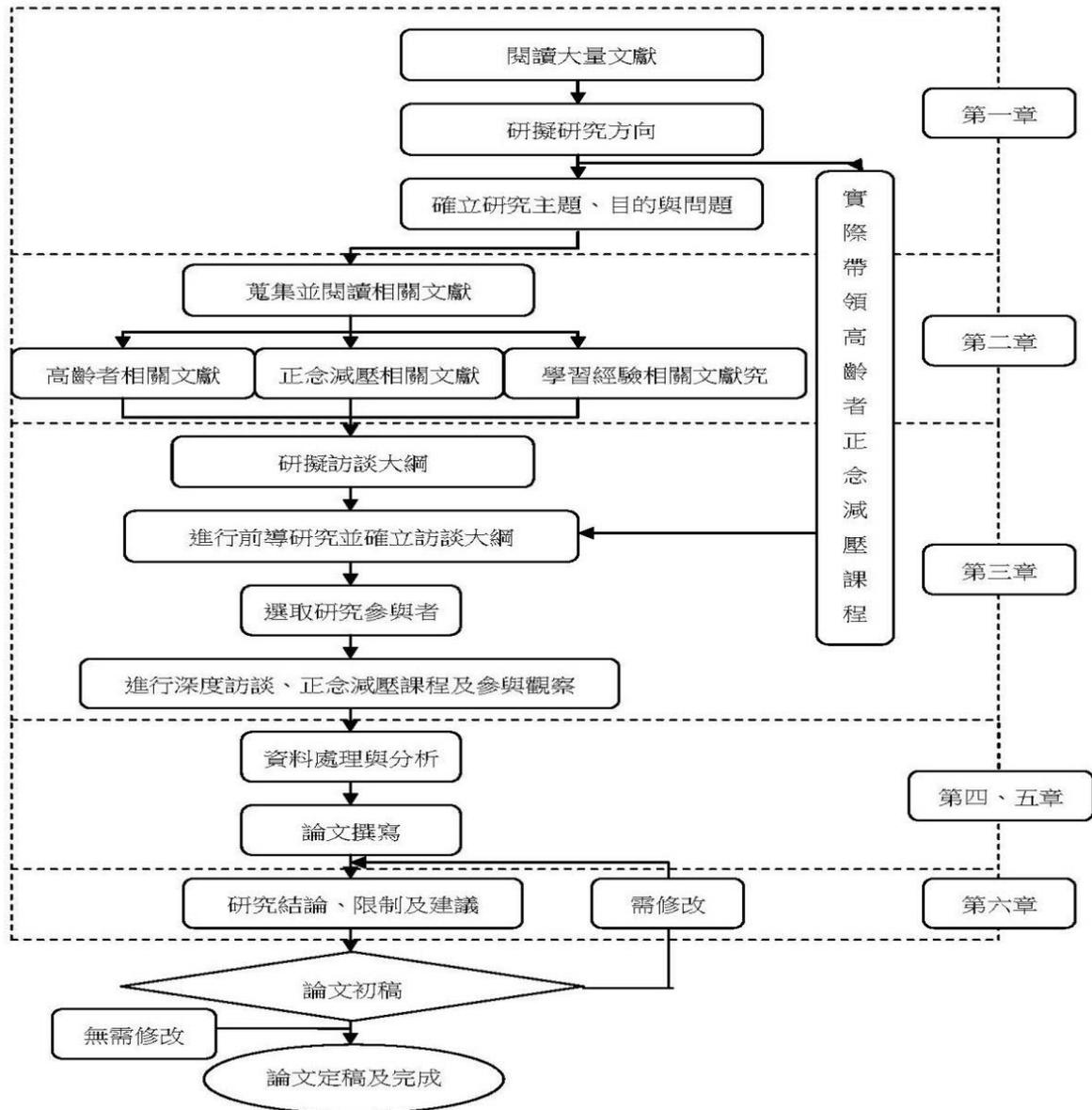


圖 3-4-1. 研究流程圖

資料來源：研究者繪製整理

第五節 資料處理與分析

壹、深度訪談資料處理與分析

本研究選取質性研究方法中的深度訪談法為蒐集文本資料的方式，故研究者為確保文本資料無誤，將以手機和錄音筆等工具進行錄音，並將之轉謄為逐字稿，用以進行編碼(如表 3-5-1)。但因本研究的研究參與者皆為高齡者，為避免因其對自己說講述之內容，有遺忘的問題，所以研究者將以稽核團隊檢證及同儕檢證來構成三角檢核之方式，用以避免研究者於轉謄時有錯誤的情況，並於確認無誤後，針對文本資料進行分析，此外，研究者將記錄研究參與者的表情、肢體動作，以及非語言所傳達的訊息，以求讓穩本資料更加完整。

表 3-5-1

逐字稿轉謄與編碼範例表

訪談時間：2018 年 08 月 03 日 訪談地點：安南日間照顧中心

符號意義：

(臺)：表示研究參與者以臺語進行回答。，.....，：表示省略不重要內容。

↗↘：表示語調上揚或下降。-：表示重點處畫底線。

()：表示研究參與者非口語訊息，例如：思考、停頓、肢體動作等。

編碼方式：

以 EP1-1-001 為例，第一碼「EP」代表研究參與者，第二碼「1」代表研究參與者的編碼，第三碼「1」代表訪談次數，第四碼「001」代表回答的第一句話，以此類推。而研究者本身則以第一碼「R」代表。

R：第一題是說依你目前身體的狀況如何？你可以從上面開始說下來**(比手勢，從頭到腳)**。**(臺)**

我目前.....**(思考)**，狀況是頭會暈，現在齁若頭暈就會跌倒啦，啊那跌倒旁邊若有人會嘎我扶一下啊餒啦，我為什麼.....為什麼會來住這裡是因為這個來住這裡。**(臺)**

(EP1-1-001)

R：啊餒你拿這個有沒有比較好**(指阿嬤的拐杖)**？**(臺)**

我早上的時候若在暈我會.....有得拉住啊。(臺) (EP1-1-002)

R：對你來講有改善、有幫助？(臺)

對，可以拉住啦。若沒有人在我旁邊的時候可以給我拉住，就比較不會跌倒，加減嘛是有幫助啦。(臺) (EP1-1-003)

(以下略)

註：由研究者整理繪製

貳、參與觀察資料處理與分析

本研究將輔以參與觀察法為研究資料蒐集之方法，在對於資料處理部分，將於每次課程及訪談後進行該次資料彙整，以利研究使用，此外，在資料分析部分，將使用在完整文本資料及分析內容，用以提升研究整體之豐富度。



第六節 研究可信性

在檢核研究品質的重要指標為信度與效度，在各家哲學典範下，對於質性研究所呈現的信度與效度會有其不同的切入點。本研究則參考高淑清（2008）所提出的可信賴性（credibility）、可轉換性（transferability）、可靠性（dependability）、可確認性（confirmability）以及解釋有效性（interpretive validation）等五個標準，用以檢核與提昇本研究之可信性。

壹、可信賴性（credibility）

即為一種內在效度，係指研究結果與資料的真實程度（高淑清，2008：72-73）。故本研究正式進行前，將先進行前導研究，擇定白河日間照顧中心之六位高齡者參與正念課程，並進行訪談，藉此檢視訪談大綱是否呼應研究主題，此外，將與研究參與者建立良好之信任關係，以求研究之真實性，並因追求錄音品質，故將選擇安靜且安全之訪談環境，並記錄研究參與者之非語言訊息，用以提升研究資料的完整性，且於文本資料轉騰後，進行三角檢核，以提升研究資料的準確性。

貳、可轉換性（transferability）

高淑清（2002）認為所謂可轉換性是經由受訪者所陳述的感受或經驗，能有效地轉換成文字敘述並加已進行厚實的描述（thick description），其意涵亦在於反思索有研究過程中所涉及的步驟及資料的轉化程序，是否達到詳實過程的透明化，此亦需要經過嚴密地再三檢視（高淑清，2008：73）。為此，避免研究者對於資料分析帶有過多主觀性，故將與協同研究者共同討論資料分析與編碼部分等，以增加研究的精確性。

參、可靠性（dependability）

可確認性乃指研究的客觀、一致及中立之要求，與可靠性指標息息相關。研究者亦將訪者訪談回饋之意見據實輯錄成受訪者訪談回饋內容實錄，若發現受訪者持有不同意見時，亦進行雙向意見溝通與交流。而同樣重要地，研究者在研究結果及發現上，與研究團隊之相關人員進行多次的團隊檢證，而其檢證歷程亦忠實地在論文中呈現出來（高淑清，2008：75）。據此，本研究者將對於資料抱持高度重視，並於每次撰謄逐字稿後，多次重複比對，以增加資料之正確性。

肆、可確認性（confirmability）

本研究者將詳盡與研究參與者討論並告知研究流程及資料使用的方式，且將於每次訪談過程皆全程錄音，並以不帶主觀判斷之方式撰謄逐字稿，並與協同研究者與指導教授進行討論與檢討，且邀請研究參與者共同討論及重複檢核，以避免對資料分析有所偏頗。

伍、解釋有效性（interpretive validation）

高淑清（2004）認為所謂「解釋有效性」乃強調共同主的文本解釋之真確有效，而其先決要素在於解釋者的洞察力與所蒐集文本間的平衡一致，使意義的解釋達到兩者的協調統整，避免邏輯上的矛盾；換言之，在某一特定給予的時空背景下，解釋者的洞察力與其論證之間需和諧而可以理解，解釋者所使用的語言，包括主題命名與文本詮釋之用字遣詞，需真實而用字貼切，使主題用語或用詞到最佳的詮釋性（高淑清，2008：76）。據此，研究者本身修畢質性研究方法、社會研究法，並配合實際操作高齡者正念減壓課程的帶領經驗，藉此提升勝任研究的能力，另外，輔以協同研究者多項檢核，以避免上述邏輯矛盾與文本詮釋不夠真實而用字貼切的問題。

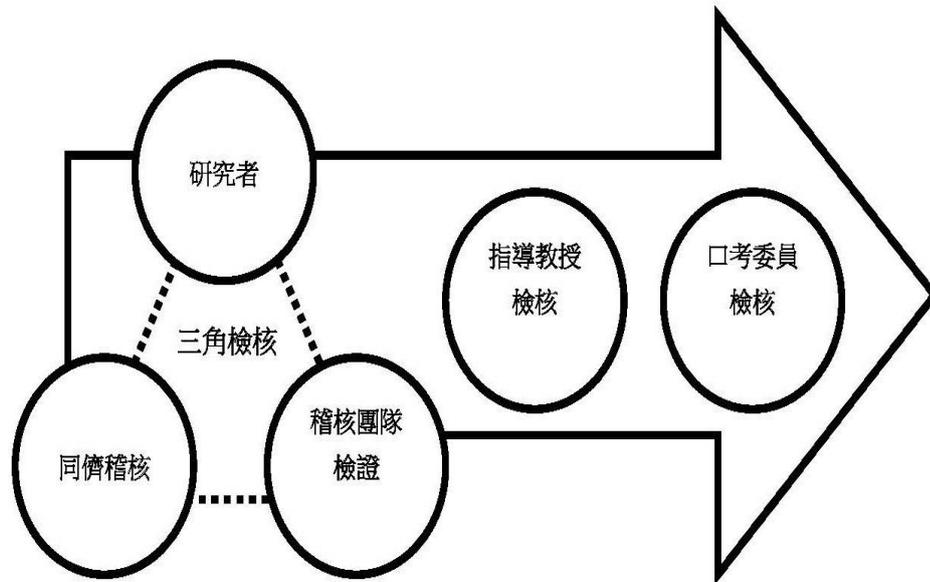


圖 3-6-1. 研究信效度檢核圖

註：研究者繪製整理



第七節 研究倫理

研究倫理意指研究者於研究開始到完成，其過程中皆須將研究參與者之隱私視為最重要的根本因素，故研究者須對研究參與者詳盡告知其所擁有知權益，並遵守研究倫理之規範，以下為研究倫理之重要議題。

壹、知後同意 (Informed consent)

告知同意 (informed consent)，一項研究倫理規範，意指研究對象必須在充分了解研究可能會有的風險之基礎上，而自願參與該研究計畫 (林秀雲譯，2016: 100)。因此，於研究進行前，須確保研究參與者能明確了解整個研究流程、研究目的、資料使用方式等，並與研究參與者簽署知後同意書。如此完整的使研究參與者安心參與研究，此時研究方可進行。

貳、保密 (Confidentiality)

為保護研究對象權益，首要考量便是確保身分不外洩的安全，也就是保護他們的身分，故研究中採用匿名與保密能夠協助研究者做到這點。匿名 (anonymity)，當研究者與研究報告的讀者都無法辨認某項反應是屬於某個特定研究對象時，這個研究計畫就實現了匿名原則。保密 (confidentiality)，當研究者能夠辨認出研究回應意見是來自某一研究對象，但承諾不會公開，這個研究計畫就保證是保密的 (林秀雲譯，2016: 101-103)。據此，研究開始前，須詳盡告知研究參與者資料使用之方式，且遵循以上原則並執行，具體說明如下：

- 一、所有訪談資料皆只能使用於研究之中，並完整撰騰逐字稿，不會以為他用。
- 二、於逐字稿及研究資料中，研究參與者之姓名皆以暱稱相稱，以保障研究參與者之隱私。

三、保證研究參與者之個人資料，於研究完成後不至外洩，並銷毀。

四、資料取得與所有權（Data ownership and rewards）未保證就參與者個人相關資料之安全性，於本研究完成之後，所有資料，包括：文本、錄音檔、私人資料等，皆全部銷毀。

五、保證於研究結束之後，附上給予研究參與者的禮物，因高齡者多不識字或識字量較不足，且因本研究之研究參與者皆為高齡者若贈送論文，怕造成研究參與者的不便，故以禮品代替。



第四章 研究結果分析與討論

本章旨在瞭解和說明高齡者參與正念課程對於自身在學習過程中所獲得的生理、心理經驗，以及本研究之正念課程的設計理念、脈絡與架構等問題，於此，以受訪的高齡者為主軸，撰寫其經驗故事，並藉此與第五章的變化歷程做呼應，用以解釋高齡者在透過正念課程學習歷程，其所收穫、體驗到的經驗，在不斷的體驗過程，最終達到改變之目的。據此，本章為呈現上述問題之結果與說明，故在內容的安排上將以本研究之正念課程的架構與高齡者的身心經驗進行分節，採主題分析的方式，整合、歸納出高齡者參與正念課程對其生理、心理經驗變化與反應，加入參與者個人的故事，再輔以研究者和協同研究者的觀察，故安排第一節為高齡者正念課程的設計理念與架構，第二節為高齡者參與正念課程之身心經驗。

第一節 高齡者正念課程的設計理念與架構

本節旨在探討本研究之正念課程的設計理念與架構，為明確說明本研究之正念課程的脈絡，於此說明解釋本研究的課程與正念減壓、正念認知療法、《幸福學-正向心理學觀點》第九章的正念幸福課之間的相異之處，以及為何要如此進行設計，其背後的理由和理念為何。為讓本節在脈絡上更明確，故將分成課程設計理念、課程架構與內容兩部份進行說明。

壹、課程設計理念

本正念課程乃是為了高齡者所設計，且以正念減壓為主，再輔以正念認知療法及《幸福學-正向心理學觀點》第九章的正念幸福課之課程，故依據採用書籍 Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2010)所著的《減壓，從一粒葡萄乾開始》、Zindel V. Segal, J.Mark G. Williams, John D. Teasdale(2013)所著之《找回內心的寧靜-憂鬱症的正

念認知療法》，以及陳如山等人（2016）所著之《幸福學-正向心理學觀點》一書中的第八及第九章，以上三本書籍中的正式及非正式練習單元為課程之主要結構，但因高齡者與一般成人、學生等族群較為不同，面臨著身心退化的狀態，所以高齡者在身體覺知上較弱於一般成人，而認知、記憶層面亦弱於一般成人，為此，研究者基於增進高齡者參與正念課程的生理、心理經驗的考量以達變化之效果，故在課程設計上，以不偏離正念減壓及正念認知療法的架構為原則，將會以《減壓，從一粒葡萄乾開始》一書中的21個正念減壓練習、《找回內心的寧靜-憂鬱症的正念認知療法》一書中的八週課程，以及正念幸福課，從中融入高齡者安全性、同理心及貼近高齡者文化脈絡、增加覺察的可能性等三項考量因素，並加入增強的因子，以及情境劇等，以增強觸感與覺察的方式，用以擴大覺察與感知，並考量高齡者人身安全，盡量避免較危險的練習方式，於三本書籍中挑選適合之練習單元，將其結合成本研究的正念課程，以下將依序對練習單元做分述：

一、正念運動

人為動態的有機體，生來便是要動，而運動亦是最好的壓力緩解劑，而一般對正念的誤解是緩慢，但其實正念只是覺知，它可快可慢，若將正念帶到任何的運動或動作上，正如正念行禪和正念瑜珈一樣，你會發現，全身臨在身體動作，便能更欣賞自己（雷淑雲譯，2012：272-273）。據此，且為增進高齡者之生理層面的經驗，故將於每次課程皆安排正念運動的練習單元。正念運動的單元中，因考量高齡者在機構日常便會做各式各樣的運動來預防及延緩失能，為能有所區別，並提高參與興趣，在此，研究者在帶領的過程中，不僅只依書本所述的正念瑜珈來進行，而是增加體適能的方式，且於其中添加了故事，以及模仿特定人物、動物、動作，比如說以廖添丁的故事，來模仿小偷躡手躡腳地輕輕走路和輕輕拿取東西，以及被警察大人發現快步離開等過程，或模仿飛鳥翱翔，再變換走獸，亦或拍打全身筋絡，並於途中調整節奏，時而快速，時而緩慢，如此用以增加高齡者的參與意願，且能感受到與日常運動的不同之處，以及增進覺察的效果；課

程單元的內容雖有變化，但仍會依開頭暖身、進入運動、緩和運動等三個步驟進行，以避免高齡者受傷，步驟如下：

- (一) 暖身運動，並講解注意身體變化，以擴大覺察。
- (二) 進行運動，以由慢至快，反覆且有故事性的方式。
- (三) 緩和運動，以緩和並注意身體變化的方式進行。
- (四) 討論與分享

二、靜心練習（正念呼吸）

為正念減壓（簡稱 MBSR）中的正式練習。正念是禪修的基礎，將呼吸作為棲身當下的錨，於呼吸中秉持著正念，無須分析、數數目、觀想或控制呼吸（雷叔雲譯，2012：82-83）。因此，在進行接下來的練習前，為讓高齡者能平復運動後的情緒，先行以靜心來緩和，藉由舒適且安全的坐姿，將自身專注在呼吸上，以達到心情轉換的效果。專注呼吸不僅能放身心放鬆，更能夠回復專注的狀態。靜心的練習，不僅僅是為讓高齡者能夠平復運動後的身心狀態，更可以說是讓高齡者不斷練習短暫的呼吸練習，以期讓此練習深入高齡者的生活，研究者在課程設計上有延續性的安排，所以此段練習也可以說是暖場練習，故將於每次課程安排此一練習。

靜心活動的練習單元中，為讓高齡者能夠平靜和放鬆，以便更為專注在後續課程，於過程中，研究者將撥放音樂，以期能讓高齡者在舒適環境下，平復心情，並有所收穫，以下為靜心活動之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 以最舒適的方式坐著，並調整呼吸。
- (二) 將注意力放在呼吸上，且做到提醒動作。
- (三) 慢慢睜開眼睛，調整呼吸，輕輕碰觸及撫摸自己的上下肢和臉部、肩膀等處，並與以關愛。
- (四) 討論與分享。

三、優雅喝水

為《幸福學-正向心理學觀點》第九章中正念幸福課的練習項目。人每天皆須補充水分以供身體機能正常運作。運用喝水的時間會到當下，從散亂的生活碎片中，重整身心靈，回返完整存在（陳如山等，2016：330）。因此，將食禪的做法應用在飲水上，其實更能貼近生活，在優雅喝水部分，研究者為避免高齡者不知如何正確操作或不知是否正確，意味擴大覺察的效果，所以採用以較不同於書本所述之過程，增加高齡者手部與口腔的覺知感受。

在優雅喝水的單元中，研究者為增加高齡者覺察，所以將於課程中，請高齡者以雙手握住水杯，先用力握住，再放開，如此重複數次，當水在口腔時，則請高齡者以舌頭翻攪，隨後嚥下，此時則以提醒專注感受為主，以下為優雅喝水之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）觸碰水杯，感受冷熱、軟硬，提醒高齡者實際感受。
- （二）初含一口水，於口腔中感受溫度和其他感受。
- （三）嚥下，感受水從口腔到胃部，以及全身的感受。
- （四）詢問水至哪裡時，感覺消失了？
- （五）慢慢睜開眼睛，調整呼吸，並對身體給予關愛。
- （六）討論與分享。

四、正念進食

為正念減壓（簡稱 MBSR）與正念認知療法（簡稱 MBCT）中皆有的練習。在 Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2010)提及畢竟每個人都必須進食，所以進食造就練習正念專注的絕佳機會。我們常進食過程中，被很多自己的習慣、外務、工作分了心，結果，往往食不知味，或者渾然不知自己正在進食（雷叔雲譯，2012：52）。研究者在此將分為停、看、聞、按、聽、食、嚥等七個步驟，以下分述之：停，請高齡

者拿到葡萄乾後，先停下來並觀察呼吸，一方面停止自動化導航的模式，一方面靜下心來，如此一來，避免高齡者於一開始就習慣性的進食，亦可讓高齡者回到當下的此時此刻；看，請高齡者們觀看葡萄乾，並詢問這兩顆葡萄乾的大小、顏色、差異；聞，請高齡者們聞看看葡萄乾，並詢問這兩顆葡萄乾味道的同異之處；按，請高齡者們觸摸、按壓、揉捏葡萄乾，並詢問這兩顆葡萄乾之間的同異之處；聽，請高齡者們於揉捏的過程中，拿到耳朵邊，聽看葡萄乾被按壓之後的聲音；食，請高齡者們先含著，並在吃葡萄乾時，詢問味道、口感等同異之處；嚥，請高齡者們吞下葡萄乾，並請高齡者專注在葡萄乾經由口腔到胃部的感受；藉由上述的步驟，以循序漸進的方式，讓高齡者逐步的感受其中的區別，藉此經驗來擴大覺察。因此，葡萄乾練習提供學習直接體驗一種看待經驗的新方式（石世明譯，2015：151）。以下為正念進食之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）觸碰葡萄乾，感受軟硬，提醒高齡者實際感受。
- （二）聞味道，感受味道是否有區別。
- （三）嘗味道，輕咬一口，感受味道，再仔細品嚐。
- （四）吞嚥葡萄乾，感受其從口腔到胃部，以及全身的感受。
- （五）慢慢睜開眼睛，調整呼吸，並對身體給予關愛。
- （六）討論與分享。

五、正念覺察

正念覺察練習為正念減壓（簡稱 MBSR）中一種三分鐘的簡短練習。其目的是為了讓個人能夠於生活當中重新平衡自己，並再次品嚐正念的滋味，而這樣簡短的練習能夠使練習者認出生理、心理和情緒上的感受（雷淑雲譯，2012：54）。其中講求在一個安靜而不被打擾的環境中進行，主要是為了使練習者在置身於某些事件或狀態時，身心仍可達到一個平衡的狀態，並將焦點放在身心當下的內在體驗。

在正念生活的覺察練習單元中，因考量高齡者安全與不便，且為避免因無實際體驗而無法產生生理及心理上的經驗，故在此單元，研究者將以情境劇的方式帶領，以演出日常生活的常見劇本，讓高齡者感受可能發生的情境，用以開啟高齡者覺察；另外，為讓高齡者更能覺知道身體的感受，故研究者加入全身緊繃在放鬆，重複數次的動作，讓高齡者覺知當身體面臨壓力或情緒時是有可能出現緊繃的狀態。

情境劇的演出狀況為研究者以日常發生事件為主，向走路時、洗澡時、吃飯時等，模仿高齡者一天的日常型態，但從中加入正念覺察，並以若無覺察可能出現焦躁，若有覺察則感覺平靜，如此做出區別，而此單元練習便是希望高齡者能藉此體驗，當日常生活的壓力來臨時，自己能夠使用的面對方式並非只有怨天尤人或憤怒悲嘆，以下為正念覺察之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 以情境劇做開頭，藉此引起高齡者的興趣。
- (二) 過程中讓高齡者參與互動，增加參與感及認同感。
- (三) 進行討論，藉此增強記憶，以及學習模仿。
- (四) 藉由全身緊繃的練習，模擬生氣、難過等狀態時，身體可能出現的現象，藉此提高覺察。
- (五) 討論與分享。

六、正念步行

為正念減壓（簡稱 MBSR）與正念認知療法（簡稱 MBCT）中皆有的練習。然而，研究者為增強高齡者經驗感受的程度，故在此單元稍微修改書本設計，雖以 Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2010)所著的《減壓，從一粒葡萄乾開始》一書的內容為主軸架構，但從中增強力道，讓高齡者稍加用力行走和輕柔行走，再回復正常行走，藉由感受上的不同，增加覺察感受的知覺。正念行禪是脫離焦慮的頭腦並腳踏實地的大好方法，行禪是注意每一部提起、前移和放下，雖然過程簡單又緩慢，但利用動作

來發展身體的細密覺知，將會產生許多改變（雷淑雲譯，2012：105）。

在正念步行的單元中，為讓高齡者更能覺察，研究者採用加重感受的方式，以重踏、輕踏反覆的過程，讓高齡者將覺知放在腳底，隨後回復正常行走，感受差異。運用走路的動作與感受，回到當下並將整個焦點置於維持每個當下伴隨動作而產生的覺察，且放下任何跟感受相關的念頭跟感覺（石世明譯，2015：301）。因此，此練習的安排乃是為讓高齡者能藉由正念的行走方式，藉此回歸身體當下的感受，並期望能延伸，使高齡者能夠脫離焦慮及無望感的思考與想法。以下為正念步行之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）先請照顧服務員注意高齡者安全，並確認高齡者是否有辦法進行練習。
- （二）在行走中，以重踏再輕踏反覆交替的方式來擴大覺察效果，再以回復正常行走來區別差異。
- （三）討論與分享。

七、觀呼吸練習

觀呼吸練習，為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習。在此單元主要是為了讓高齡者了解腹式呼吸，以及如何專注在呼吸的過程，亦是為了下一階段的正念 15 分鐘呼吸練習做預習。腹部呼吸的好處是溫和調節不規律的呼吸，用以平衡因壓力或焦躁而起的淺、快速或零落的呼吸，所以一旦升起焦慮，首先應如實知悉感受，然後溫柔地將呼吸帶回腹部，並練習腹部呼吸（雷淑雲譯，2012：83）。故在開始前，研究者先行講解何謂腹式呼吸，便說明為何要腹式呼吸，因其對比鼻子離大腦距離較遠，在專注呼吸時，若再搭配以手輕放腹部加以感受，期望高齡者更能專注；再來，先做觀呼吸練習，再進行正念 15 分鐘呼吸練習較不會讓高齡者感覺到無所適從，不知如何進行。

本單元以實際練習的形式，讓高齡者學習關注呼吸的過程，為後續的 15 分鐘正念呼吸的單元作暖場，以避免高齡者不知道該如何進行練習而造成效果不佳的窘境。於本

單元的進行中，本研究者在過程中會提醒高齡者會到專注呼吸的經驗感受，以下為觀呼吸練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 先講解流程，並讓高齡者嘗試腹式呼吸的過程。
- (二) 請高齡者專注在呼吸的過程，並提醒是否有昏沉的狀況。
- (三) 討論與分享。

八、15 分鐘正念呼吸

15 分鐘呼正念吸練習為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習。這樣的練習能幫助你擁有更大的覺知、慈悲心和平靜，重新回到此時此刻，這樣一來對於各種心靈陷阱都是很好的解藥，在任何時刻皆可以運用呼吸為錨，回到此時此刻，將專注力放在呼吸上，且不加以控制，只是呼吸與感受明顯之處（雷淑雲譯，2012：103）。因此，此單元的安排不只是觀呼吸練習的延續，更可以說是接下來正念靜坐練習與身體掃描的基礎，為避免高齡者在後來的正念靜坐練習，以及身體掃描的部份，感到沉悶且時間太久，故研究者以循序漸進的方式進行，但因這樣的單元，研究者因正念減壓的基本架構與適切性的因素，難以再添加其他元素來增加高齡者的興趣，故只能按照書本所述內容進行，甚為可惜，若能更增強高齡者在此單元的學習興趣，那相信能讓後續課程更加順利，以下為 15 分鐘正念呼吸之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 先講解流程，並讓高齡者嘗試腹式呼吸的過程。
- (二) 請高齡者專注在呼吸的過程，並提醒是否有昏沉的狀況。
- (三) 慢慢睜開眼睛，調整呼吸，並對身體給予關愛。
- (四) 討論與分享。

九、辨識負向自我內言

辨識負向自我內言為正念認知療法（簡稱 MBCT）中的練習。處在憂鬱時，將可能

接納負向意念，並將其當作真實的個人狀態，然而它卻是憂鬱狀態的普遍特徵（石世明譯，2015：292）。在此單元因無實際案例可讓高齡者練習，再加上研究者擔心若無實際體驗，則為免有所不實，反而使高齡者無經驗可從心去檢視壓力事件，所以研究者一開始先以一個小故事做為開場，說明負向的自我對話，以及正向的自我對話兩者的差異，再以情境劇作為主軸，並於過程中反問高齡者想法及反應，最後以快速回答來讓高齡者產生新的覺察。

辨識負向自我內言單元，以故事作為開頭，說明有一人在發生不好的事情時，他感到很難過，所以便開始仇恨，做出了不該做的事情，而另一個人在遭遇同一件事時，則不這麼難過，反而讓事情有了轉機；接下來，再以情境劇的形式，以研究者與照顧服務員共同演出，讓高齡者能夠藉由學習模仿的歷程，學習到負向的自我對話是會讓自己進入無限的負向循環，在此間，研究者將扮演一位將要進入老闆辦公室的職員，因不知道老闆接下來是要說什麼，故感到十分焦慮，這時便詢問高齡者若是身分對調，自己的反應如何，有高齡者反應會感到緊張，有的則是感覺先面對再說，也有高齡者表示不見得是壞事，先不要緊張，此時再公布答案，並與高齡者們一起討論，且於演出後以快速發問的方式，詢問高齡者當發生不如意的事件時，自己會如何反應，例如：「來喔，我會點一個長輩來回答喔，會很緊張喔。」、「賀，不要想，現在你有很多錢不見了，你會怎樣？」，在讓長輩尚未思考的情況下立即回應，以讓高齡者覺察自己發生事情時，是如何做回應的，以下為辨識負向自我內言之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）先以故事做開頭，說明負向自我對話的嚴重性。
- （二）以情境劇的方式演出，途中配合發問，並於演出後以快速回應的方式詢問高齡者對於發生事件時的反應。
- （三）討論與分享。

十、身體掃描

身體掃描為正念減壓（簡稱 MBSR）與正念認知療法（簡稱 MBCT）中皆有的練習，將遵照 Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2010)所著的《減壓，從一粒葡萄乾開始》中對於身體掃描的練習，以及錄音檔為架構，但因高齡者皆以臺語作為日常溝通的語言，因目前錄音檔多數以國語為主，為避免撥放國語為主的錄音檔，造成高齡者無法跟隨而失去單元的意義，故研究者以口語的方式來做引導。身體掃描是連結身心的絕佳方式，於放鬆的環境做練習，深入感覺身心，任念頭、情緒和身體感受順其自然（雷淑雲譯，2012：114-115）。正念練習的核心技巧之一，離開內心運作的壞習慣，而身體掃描恰恰提供一個機會（石世明譯，2015：193）。據此，研究者會先以靜心活動作為開頭，讓高齡者調整運動後的身心狀態，以便從動態的課程單元轉為靜態的課程單元時，出現不能靜下心來專注當下的情況。在一開始，研究者先確認高齡者們皆能了解操作方式及提醒須注意研究者所下之引導語，再請高齡者以舒適但避免睡著的方式坐著，隨即先以觀呼吸數次的方式做開頭，接著引導高齡者從腳趾頭開始再遍及全身，途中亦會提醒高齡者注意是否有昏沉情況，並隨時加油打氣，鼓勵高齡者完成以下為身體掃描之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）請高齡者以最舒適的方式坐著，並調整呼吸。
- （二）由腳趾頭到全身，專注在每一部份的感受，並在引導語中提醒高齡者是否有昏沉的狀況。
- （三）鼓勵高齡者，並適時回饋及對身體給予關愛。
- （四）討論與分享。

十一、STOP 練習

STOP 練習為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習，為運用正念來減低日常生活中所面臨的壓力和焦慮的非正式方法，以 STOP 來表達，其中的 S 為停下來（stop）；T 為吸

口氣 (Take a breath)；O 為觀察 (Observe)；P 為繼續 (Proceed) (雷淑雲譯，2012：107)。故在此單元，因研究者擔憂無實際經驗可供高齡者體驗，以產生新的覺察，所以在此，研究者仍以情境劇作為本單元的架構，讓高齡者能夠模仿學習，再輔以研究者所構想的生氣情境練習來讓高齡者啟發新的感受。

STOP 練習，在此單元，研究者為了觸發高齡者能藉由體驗產生新的覺察與感受，所以研究者設計以情境劇來讓高齡者感受，在情境劇中，研究者與照顧服務員便演兩位因事吵架的人，用過往的經驗並摻雜高齡者的意見，這似乎讓狀況越來越糟糕；下一幕，研究者加入 STOP 的流程，在快吵架的過程中，先停止到深呼吸，再來是觀察身體，最後研究者停止了吵架，此時再反問高齡者的意見與想法；最後，再生氣情境的練習中，與高齡者相互對視，帶入對方是仇人，是否會越來越生氣，再添加更多讓人生氣的元素，例如：「我就是要欺負你啦」等等話語，並確認長輩是否真的融入情境中，再帶入 STOP 的流程，爾後詢問高齡者的當下情緒及感受，以下為 STOP 練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 以情境劇作為開頭，讓高齡者有模仿學習的經驗。
- (二) 以生氣情境練習，讓高齡者有實際經驗的過程。
- (三) 討論與分享。

十二、破除舊習練習

破除舊習的練習為正念認知療法 (簡稱 MBCT) 中的練習，是為了讓高齡者瞭解自己正不斷的在過往的習性中輪迴，當習慣出現時，自己便無法阻斷自動化導航的模式，從而遵循這樣的模式，更期望能夠帶入生活當中。人士依賴習慣的動物，並期望從一成不變的慣性中得到慰藉，透過把破除舊習把習慣打破，避免讓自動化導航主導一切 (吳茵茵譯，2012：106)。透過練習正念的過程，將幫助生活步調快速且忙碌的現代人們，有辦法從問題解決模式轉換到同在模式，從而使飄移不定的思緒得以安住當下，進而為

心靈帶來平靜，替身體帶來輕鬆（鍾瀚陞，2014）。為讓高齡者能夠實際練習過程，而非只是理論的傳遞，為此，研究者將設計以情境劇的方式，進入高齡者的實際生活情境，從而讓高齡者有模仿學習的經驗，於開始研究者扮演用高齡者的行為模式來處理所遭遇的事件，加入誇大的手法，一方面讓高齡者感興趣，一方面增強開啟高齡者覺察的效果，例如：吃飯看電視，將飯吃到鼻孔去，以及因不專心而聽不到他人說的話，而造成誤會等，隨即，轉換以正念的方式，時刻保持覺察，專心一致在當下，至此開始詢問高齡者的感受和想法，期望不僅只是開啟溝通的橋樑，更是為了製造差異，用以覺察，以下為破除舊習練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）以情境劇作為開頭，讓高齡者有模仿學習的經驗。
- （二）以誇大情境為主，讓高齡者有深刻經驗以供學習。
- （三）以正念對比非正念，呈現差異供高齡者學習。
- （四）討論與分享。

十三、慈心禪

慈心禪的練習單元為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習。正式慈心禪為一種打開心迎接愛、慈悲與同理心的修行，於練習中將愛帶回自心，再向外擴散，逐漸從容易愛的人到發生過衝突的人，藉此中和恨毒的影響，最後散發慈心給一切的眾生（雷淑雲譯，2012：219）。因此，為讓高齡者能夠透過練習慈心禪而開展內心的慈悲，藉由學習所獲得的心理經驗，進而影響自己的球敘、想法及行為等，為此，研究者將以故事作為開頭，說明若有一位老闆，相當苛待員工，既不讓他放假，更要他隨時加班的半夜，且薪水很低，在詢問高齡者若是該名員工是否能夠接受，隨即帶入主題，若這名員工是心臟、其他臟器或四肢，那它能夠怎麼辦，以此來觸發高齡者進入思考，並發問上述的這些器官是否有辦法罷工或離職，藉此呼應主題。

進入練習時，研究者將配合肢體和言語來進行，肢體分面，從手部開始再遍及全身，

一寸一寸地輕撫，這不僅僅只是增加高齡者從內心感恩自己的身體，也是一個重新認識自己的機會，更能讓高齡者在自體愛的部分能有所增強，以下為慈心禪練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 以故事作為開頭，觸發高齡者思考。
- (二) 進入練習，用關愛與慈悲，且一寸一寸地觸摸肌膚。
- (三) 討論與分享。

十四、三步驟呼吸空間

三步驟呼吸空間的練習單元為正念認知療法（簡稱 MBCT）中的練習，其內容為三步驟的方式進行：一為回到內在，讓自己回歸內在的覺察，不論此時此刻內在有任何的情緒、想法，以及身體感覺，過程中提醒高齡者以不批判的方式來看待這些經驗，不需要改變和壓抑，亦不需要去評論好壞；二為專注呼吸，感受腹部起伏的過程，專注在呼吸上，提醒高齡者讓自己的心靜下來，不需要想從中獲得什麼，只是讓自己的身心處於當下的狀態；三為將覺察擴展到全身，在此步驟中提醒高齡者慢慢地接受身體、心理的所有一切感受，並逐漸的感受全身的所有肌膚、器官、肢體等，若遇到不舒服的感受亦無需停留，而是利用觀想吐氣將不舒適帶走的方式來進行。然而，三步驟呼吸空間所培養的是兩種專注力的意圖與彈性，一為開放、廣角的專注力；二為聚焦、窄角的專注力，此外，三步驟呼吸空間之步驟一著重在覺察，重點是指認並明白當下經驗；步驟二強調集中，將專注放置身體的某個部位的呼吸感受；步驟三是將覺察擴大至全身，以呼吸為定錨（石世明譯，2015：434-435）。藉由上述的方法讓高齡者進入抽離的狀態，與不適感保持距離，但非是放下，只是覺察與觀察，以下為三步驟呼吸空間練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 請高齡者以舒適的方式就坐，靜下心來並提醒高齡者不要評價目前的感受。
- (二) 請高齡者專注在呼吸上面，並提醒是否出現昏沉的狀況。

- (三) 覺察全身感受，並提醒不要專注在同一個區塊或不舒適的區塊。
- (四) 討論與分享。

十五、正念聆聽練習

在正念聆聽的練習單元為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習。將正念覺知延伸至聆聽，聆聽不同的聲音升起並消逝，以不帶批評的方式來感受聲音無常的現象（雷淑雲譯，2012：141）。然而正念聆聽的非正式練習則為練習專注聆聽而不插嘴，並注意自己的心是否開始渙散，一旦覺察便重新注意聆聽而不批判，如此一來，為對話和連結製造一個空間，亦打開心門去攝取更多對話的內容（雷淑雲譯，2012：250）。但根據前導研究時的練習情況，高齡者難以覺知聲音是無常的概念，導致正念聆聽的練習成效不佳，因此，研究者先以情境劇作為開頭，參雜誇張的說詞，說明有一人在誤會他人的話語時，會產生很多負向的情緒反應，再加上若時空背景與環境、人際等多項因素，這樣的誤會便可能擴大，進而做出難以挽回的決定，例如：當一個關係不佳的人呼喚高齡者吃飯，而高齡者聽成吃餿水（吃飯與吃餿水的臺語很相近），這便可能造成誤會；接下來，以遊戲的方式進行，先請高齡者就坐，由第一位高齡者抽取故事，在接續傳達故事內容，讓高齡者了解所傳遞是有可能出現誤差的，並在最後鼓勵高齡者，以避免因傳達錯誤而產生退縮感或失敗感，以下為正念聆聽練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 以情境劇作為開頭，讓高齡者有模仿學習的經驗。
- (二) 以遊戲方式進行，增加高齡者學習之興趣與效果。
- (三) 自我與相互的鼓勵。
- (四) 討論與分享。

十六、與困難共處

為正念認知療法（簡稱 MBCT）中的練習。練習開始時，先以笑話做開頭，笑話如下：「一個人前往醫院就診，跟醫生說自己全身都在痛，是不是沒救了，這時醫生詢問病患是哪裡在痛呢？該名病患用右手食指按壓全身，真的每一處都在痛，醫生無法判斷，只好請病患照全身 X 光，等報告出來後，醫生很生氣的說，你右手食指骨折，當然按那裡都會痛啊」，藉此讓高齡者感興趣，並詢問高齡者的感受和想法，此為課程作鋪路，讓高齡者不至於完全不明白為何要練習此單元，接著從關愛自己的身體開始，發覺自己不舒服的地方，然後再反觀其他部位是否也是不舒服的，以及詢問難過的事情，在一瞬間思考開心的事情，如此反覆對比，讓高齡者感受差異，以期能夠有更佳的經驗。接納經驗意味著，容許正在進行的一切，而非試著去創造不同的狀態，如此透過接納，回到當下的自然覺察（石世明譯，2015：343）。以下為與困難共處之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）以笑話做開頭，引發高齡者思考及提高興趣。
- （二）關愛自我的身體，若遇到不舒適之處，則觀察其他地方是否一樣不舒服。
- （三）進入思考，想像不舒服和開心的經驗，相互比較和覺察。
- （四）討論和分享。

十七、正念靜坐（30 分鐘）

正念靜坐為正念認知療法（簡稱 MBCT）中的練習單元，為 15 分鐘呼正念呼吸練習的延續，為能讓高齡者們有辦法持續的練習，不至於那麼容易便出現昏沉及睡著的問題，故在課程的安排上將會在 15 分鐘正念呼吸練習、身體掃描練習之後。正念靜坐練習目標不是要防止心念游移，而是為了更加熟悉心的運作，所以在初期重要的是不管心思何去，仍用有系統且重複地方式，溫和地把心帶回來（石世明譯，2015：238）。

在本單元，研究者將請高齡者以舒適的方式就坐，當確認全體皆以就坐無誤，隨即

進入練習，以注意呼吸作為練習的開始，並於過程中提醒高齡者們隨時注意自己是否已經開始昏沉，且會不定時的鼓勵高齡者共同完成，以下為正念靜坐（30 分鐘）之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）請高齡者以舒適的方式就坐，並靜下心來。
- （二）開始練習，請高齡者專注呼吸，並提醒高齡者是否有出現昏沉的狀況。
- （三）慢慢睜開眼睛，調整呼吸，並對身體給予關愛。
- （四）討論與分享。

十八、認識壓力經驗

為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習，認識壓力經驗練習單元的設計概念為了解高齡者遭遇壓力的因應模式，並瞭解其成效，以及在壓力越大時，可能出現的情況。不愉悅的經驗不論長短，若當下對此經驗有所反應，都可能會影響後續發展，導致一連串的情緒反應而讓心情惡化（石世明譯，2015：258）。

因此，為能透過練習，使高齡者明瞭當壓力事件來臨時，自己是如何面對，以及可能出現的想法，並期望能夠藉由練習後所獲得的心理經驗來達到覺察，進而了解自己若對該經驗有所反應機可能導致行為的改變，甚至因此使事件不斷惡性循環，故研究者藉由體驗產生新的覺察與感受的方式，讓高齡者閉眼，以引導語，進入情境中，帶入壓力情境並逐進加重，且詢問高齡者是否會越來越沉重，再添加更多壓力的元素，例如：「孩子沒錢吃飯了，但是你也沒錢了」等等話語，並確認長輩是否真的融入情境中，再詢問高齡者的當下情緒及感受。當壓力出現時，可能會開始伴隨著不舒服的感受，此時將詢問高齡者在過程中是否出現其他讓自己感到不適的狀態，以下為認識壓力經驗之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）以想像壓力情境做開頭，並詢問當下感受。
- （二）討論與分享。

十九、我如何照顧好自己

為正念認知療法（簡稱 MBCT）中的練習。增加，讓高齡者自述如何自我照顧，藉由模仿他人產生學習，並瞭解其成效，以及在習慣上找出，可能出現的情況。在此，研究者設計讓高齡者自己分享平常自己都是如何照顧自己的，並提出往後自己希望且做得到的自我照顧清單，以相互學習和陪伴的方式，來延續自我照顧的可能性。知道是什麼來阻擋留意自身復發警訊何採取行動是很重要的，若能好好學會如何照顧好自己，那對復發訊號的覺察和行動計畫才能發會作用（石世明譯，2015：421）。以下為我如何照顧好自己之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）討論與分享。
- （二）自我照顧清單的分享。

二十、正念連結練習

為正念減壓（簡稱 MBSR）中的練習。只要追尋正念和禪修的內心旅程，便能增強與自己的聯繫，用更多慈悲心和理解來看待自己，並連繫上自己的目標和熱情，使生命更有意義，然而，若要更真實地與他人連結，連結自己是最重要的起始點和基礎（雷淑雲譯，2012：278）。因此，於正念連結的練習單元，研究者為使高齡者能夠在課程結束後，進行自主的練習並能與他人培養連結，故以說明先前的練習單元作為開頭，詢問高齡者們記得那些練習，以及願意自主練習的項目，並嘗試做出練習，以強化高齡者對先前練習的記憶，且在過程中反覆提及關愛自己；另外，讓高齡者嘗試向他人問好，去了解他人的想法，再配合研究者補充與鼓勵，更於其中添加讓高齡者自我鼓勵和認可的橋段，用以增加高齡者的信心，以下為正念連結練習之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- （一）回顧練習單元，並嘗試自主練習。
- （二）人我關係的連結，鼓勵高齡者嘗試向他人問好，去了解他人的想法。

(三) 自我與相互的鼓勵。

(四) 討論與分享。

二十一、情緒 ABC-認識心理運作

為正念認知療法（簡稱 MBCT）中的練習，情緒 ABC-認識心理運作的練習單元，研究者為了觸發高齡者能藉由體驗產生新的覺察與感受。背景所呈現的心情取決於思考的方向，或思考當下所處的情境（石世明譯，2015：389）。所以，研究者設計以情境劇來讓高齡者感受，在情境劇的第一幕中，研究者與照顧服務員便演兩位因事吵架的人，研究者感到非常的生氣，所以開始了負向的自我對話，認為對方一定是故意找碴，所以自己一定不可以輸，這時的行為便向不好的地方發展，此時，在出現原來對方是為自己好而非是故意找碴，但因為自己的行為造成不可挽回的後果。情境劇第二幕與第一幕不同的是研究者轉了想法，認為對方可能是想提醒自己什麼，所以在情緒上便不再那麼生氣，且行為也不同，最後知道對方的好意，導致兩幕的結局截然不同。明確地把焦點帶回想法本身，以及觀想法之間的關係（石世明譯，2015：378）。以下為情緒 ABC-認識心理運作之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

(一) 以情境劇作為開頭，讓高齡者有模仿學習的經驗。

(二) 以正念對比非正念，呈現差異供高齡者學習。

(三) 討論與分享。

二十二、光的祝福

為《幸福學-正向心理學觀點》一書中正念幸福課的練習。光的祝福為慈心禪的練習形式之一，「光」式許多信仰的原型意象；練習中，透過與自己的信仰源頭連結，運用自身具備的心靈潛能與力量，傳導祝福給自己及他人（陳如山等，2016：310）。因此，光的祝福可以說為慈心禪的延續，以實際祝福他人為媒介，開啟高齡者慈悲的心，以實際將慈悲和祝福散發出去的方式來讓高齡者實際體驗。開頭先以感謝自己開始，再

來是觸摸身體，感謝並疼惜，以及道歉與和解，最後是感謝其他的人，關照其他人，藉由循序漸進的方式，期望高齡者的內心能有所成長與收穫以下為光的祝福之單元練習步驟，用以說明研究者如何帶領此單元練習：

- (一) 感謝與祝福自己。
- (二) 感謝與祝福他人。
- (三) 祝福傷害自己的人，並提醒高齡者若無法進行則可不需進行。
- (四) 討論與分享

二十三、正念小遊戲

研究者設計正念小遊戲單元的起因乃是為考量高齡者學習的興趣及意願，其原因是些許高齡者在靜態的練習單元表現出興趣不佳，亦因第六次課程有較長時間的靜坐單元，故從第五次課程開始添加，設計內容將包含正念元素及單元內容，內容如下：

(一) 第五次課程之正念小遊戲

- 1.正念元素：正念聆聽、慈心禪
- 2.單元內容：蔬果大猜謎

(一) 第六次課程之正念小遊戲

- 1.正念元素：正念聆聽
- 2.單元內容：正念傳聲筒

(一) 第七次課程之正念小遊戲

- 1.正念元素：正念聆聽、慈心禪
- 2.單元內容：聽音辨位

(一) 第八次課程之正念小遊戲

- 1.正念元素：慈心禪、光的祝福
- 2.單元內容：讓愛延續

貳、課程架構與內容

為此，研究者參照 Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2010)所著的《減壓，從一粒葡萄乾開始》、Zindel V. Segal, J.Mark G. Williams, John D. Teasdale (2013)所著的《找回內心的寧靜-憂鬱症的正念認知療法》，以及《幸福學-正向心理學觀點》的正念幸福課之內容為設計藍本，從中選擇適合高齡者參與的項目，編排八次課程，並於第五次課程開始，增加以正念元素為根本的小遊戲，來增加高齡者學習意願及豐富度。為考量高齡者體力和耐力，將課程時間設定為 1.5 小時，但因後期增加小遊戲的單元，故調整為 2 小時，第六次課程則因需添加靜坐此一練習項目，故該次課程時間為 2.5 小時，如表 4-1-1 高齡者正念課程表：

表 4-1-1
高齡者正念課程表

當次主題	次主題	課程內容	時間
課程一			
回歸當下 -體驗喝水 (時間:1.5 小時)	與你來相會	1.相見歡 2.規則說明	10 分鐘
	回味無窮	1.正念運動(研究者自行設計) (含休息時間) 2.靜心練習(正念呼吸)(MBSR) 3.優雅喝水(正念幸福課) 4.正念進食(MBSR & MBCT)	70 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘
課程二			
專注我和你 (時間:1.5 小時)	與你再相逢	1.正念運動(研究者自行設計) 2.休息時間	50 分鐘
	生活無處不正念	1.靜心練習(正念呼吸)(MBSR) 2.正念檢查練習(MBSR) 3.正念步行(MBSR & MBCT)	30 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘
課程三			

	歡喜正念動一動	1.正念運動(研究者自行設計) 2.休息時間	50 分鐘
今心同在 (時間:1.5 小時)	散步知我心	1.觀呼吸練習(MBSR) 2.15 分鐘正念呼吸(MBSR) 3.辨識負面自我內言(MBCT)	30 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘
	課程四		
身體點線面 (時間:1.5 小時)	歡喜正念動一動	1.正念運動(研究者自行設計) 2.休息時間	50 分鐘
	身體雷達站	1.身體掃描(MBSR & MBCT) 2.STOP 練習(MBSR)	30 分鐘
	我們聽你說	1.分享時間	10 分鐘
課程五			
愛自己好自在 (時間:2 小時)	與你來相會	1.正念運動(研究者自行設計) 2.休息時間	50 分鐘
	破舊迎心	1.靜心練習(正念呼吸)(MBSR) 2.破除舊習練習(MBCT) 3.慈心禪(MBSR) 4.正念小遊戲(研究者自行設計)	60 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘
當次主題	次主題	課程內容	時間
課程六			
當個好老闆 (時間:2.5 小時)	與你再相逢	1.正念運動(研究者自行設計) 2.休息時間	50 分鐘
	為愛而聲 -聆聽艱辛	1.三步驟呼吸空間(MBCT) 2.正念聆聽練習(MBSR) 3.與困難共處(MBCT)	30 分鐘
	坐而始息之	1.正念靜坐(30 分鐘) (MBCT) 2.正念小遊戲(研究者自行設計)	60 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘
課程七			
壓力聽診器	歡喜來正念	1.正念運動(研究者自行設計)	50 分鐘

(時間:2 小時)		2.休息時間	
	轉危為安 -減壓在日常	1.靜心練習(正念呼吸)(MBSR) 2.認識壓力經驗(MBSR) 3.我如何照顧好自己(MBCT) 4.正念連結練習(MBSR) 5.正念小遊戲(研究者自行設計)	60 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘
		課程八	
	歡喜來正念	1.正念運動(研究者自行設計) 2.休息時間	50 分鐘
為愛開駛 (時間:2 小時)	讓愛延續 - 祝福所愛	1.靜心練習(正念呼吸)(MBSR) 2.情緒 ABC-認識心理運作(MBCT) 3.光的祝福(正念幸福課) 4.正念小遊戲(研究者自行設計) 5.結業式	60 分鐘
	聆聽與分享	1.分享時間	10 分鐘

註：

- 1.研究者參照 Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2010)所著的《減壓，從一粒葡萄乾開始》、Zindel V. Segal, J.Mark G. Williams, John D. Teasdale (2013)所著的《找回內心的寧靜-憂鬱症的正念認知療法》，以及《幸福學-正向心理學觀點》一書中第八及第九章之內容設計、安排。
- 2.研究者自行設計為研究者結合正念並添加元素所設計之練習單元。
- 3.正念幸福課為《幸福學-正向心理學觀點》一書第九章中的正念課程。

參、對於高齡者參與課程之期待

本研究之正念課程之設計，將期望能讓高齡者透過練習增加生理層面、心理層面之經驗，以下將分類進行說明，如下：

一、生理層面

在生理層面部分，期望透過正念運動、我如何照顧好自己等練習單元，達到自我運動，來保持身體健康，以及學習如何自我照顧，藉此提升高齡者的自我價值。

二、心理層面

在心理層面部分，則期望透過正念減壓課程的不斷練習，讓高齡者於心理層面的多個面向都能夠接納當下，並如其所是，容許不舒適的情境、環境，而非進入其中，導致情緒受到影響，以期能夠更加快樂。

上述兩點，為研究者對於本研究所設計之正念課程所能帶給高齡者的期待，雖然正念減壓並非一朝一夕，但若能透過學習，讓正念在高齡者的內心萌芽，那相信這便是一大進步。

第二節 高齡者參與正念課程之身心經驗

本節為回答並闡述高齡者參與正念課程之身心經驗，用以說明高齡者參與正念課程之生理及心理經驗，故將依八次課程的訪談內容做標題，在依各課程單元項目做出小標題，由此做出分類，並針對訪談資料，進行身心經驗之分析與歸納。

此外，因正念課程本為一個實際操作及體驗的課程，且因本研究是讓高齡者參與課程的學習，從中獲得生理、心理上的經驗，進而探討其在生理及心理層面的變化歷程，故研究者將對 6 位高齡者進行現場的參與觀察，並與協同研究者共同記錄、討論，以高齡者之課程出席率、配合學習的程度與其在學習上的表現進行評估，藉此與身心經驗之文本資料做呼應。

壹、第一次課程之身心經驗

正念減壓課程對於高齡者而言前所未有亦不曾接觸過的，高齡者對課程是充滿期待的，例如像好學阿公（EP3 高齡者）：

會啦，……，這若上課，我都會很專心去參加，所以我嘛很期待你接下來要上的課。(臺) (EP3-1-014)

研究者為盡快使彼此熟悉且與其建立友善關係，並增加高齡者對於課程與規則的認識，故在課程中，加入其它元素，以增加高齡者的參與度。

一、身心愉悅的另類運動

正念減壓課程對於高齡者來說，是屬於較為新鮮的課程，以正念的方式，帶領高齡者實際經驗身體的實相，回歸自身的原始，在 Jon Kabat-Zinn, Ph . D . (2008)所著作的《當下，繁花盛開》一書中提及，正念為我們能脫離問題並連繫上智慧及生命力，提供

一條簡而有力的路徑，而這其中的關鍵，便是以審慎和明察的狀態來持續不斷地專注，並欣賞當下的此時此刻，在對當下培養一種親密感。

第一次的正念運動，高齡者很配合的與研究者共同做暖身，當開頭暖身的部分結束，隨即進入運動的過程，由上肢到身體，再到下肢，過程由慢而快，反覆進行，搭配音樂的旋律及節奏，並提醒專注身體變化，例如：「我們現在慢慢慢，越來越慢，現在腳有什麼感覺嗎，注意它，……，越來越快，快再快，……，好，再慢下來，現在有什麼感覺」，以如此反覆交替快慢的方式，增強感受覺知，讓高齡者更能注意到身體的變化。

正念減壓中的正念瑜珈，能讓成員感受身心愉悅，而與正念瑜珈的做法雷同的正念運動，亦可帶給高齡者產生專注、放鬆和愉悅的感受，並從中覺察自身不適之處，以及改善的可能性。開朗阿嬤（EP1 高齡者）於運動的過程中，很配合研究者的帶領，且盡量跟上帶領的節奏，並在在回歸自身覺察的引導語中，能發現開朗阿嬤（EP1 高齡者）很專心，在回應中提出自己可以感受身體在運動過程所反映出的訊息：

（一）專注而放鬆的正念運動

今天喔……(思考)，運動不錯啊(↗)，運動很放鬆，身體動一動，做一做
齣，身體咖放鬆，咖不會緊。(停頓)所以要運動啦(↗)，不錯啦。(臺)
(EP1-2-002)

應該沒有啊，就做運動，嘿膝蓋會痠、麻麻，應該就安餒。(臺)(EP1-2-009)

而辛苦阿嬤（EP2 高齡者）在此單元，能感受到其身體略有不適，雖然會參與，但在似乎身體不舒服時，則會停下來，不過也會盡快跟上，回饋中也反映出自己對於在運動過程所經驗到的酸和痛，將注意力回到身體，並且表現出對運動是否能預防退化及改善身體的期待：

(二) 預防身體退化和改善的期待

運動是不錯啦，動一動髖，咖不會退化啦，像我這個髖，腳沒力，肩膀會痠痛，做運動看會不會改善，不過髖，在做的時候很痠。(臺)(EP2-2-004)

好學阿公 (EP3 高齡者) 在運動過程中很專注、配合，展現出很良好的學習心態，且在受訪時笑容滿面，能感受到其愉悅的心情，並回饋其尚未學習過這樣課程的經驗，感到很新鮮，能上這樣的課程讓他覺得開心與專心，並回應自身感受：

(三) 學習新課程的開心與專心

真賀，你教的很好，嘿運動啊，叫我們要去觀察身體，這真好，以前都沒有有人安餒教我們，嘿感覺不錯，嘿哩做的時候，觀察身體的感覺，會很專心。(臺)(EP3-2-002)

嘿啊，這都是老師會教啦。(比讚)嘿運動在做，慢慢做，感覺嘿手緊緊的感覺，腳髖，安餒一步一步慢慢走髖，要踩穩。(臺)(EP3-2-003)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 提出雖然身體狀況不佳，反應較慢，但會盡量跟上，雖然過程中會偶有停滯，能夠發現明確阿嬤 (EP6 高齡者) 身體不舒服的狀況，不過在做完後，其提出身體有不錯的感覺，並回應自身感受：

(四) 身體不好，但運動後好的感受

髖.....，有啦，因為我身體不好，嘿頭殼都會暈，那樣暈暈的。啊不過要叫咱做運動髖.....(停頓)嘿做完感覺不錯啊，嘿手髖在伸的時候，會痠，啊我嘿腳髖.....嘛很痠。(臺)(EP6-2-004)

綜合上述，所有高齡者，在第一次課程的運動階段，能藉由引導語，以及時刻的提醒中，能夠做到觀察並且回答自己身體的感受，這可解釋高齡者並非不能夠覺察，只是

可能在回饋及反應時較無法完整表達或深入，但是藉由一邊運動一邊感受身體變化的過程，使得高齡者對於正念運動感到好奇且新鮮。

二、靜心的喝水，放鬆而特別的感受

優雅喝水的練習，能讓高齡者體驗喝水與正念練習之間的連結，不停的覺察，使其產生經驗和感受，開朗阿嬤(EP1 高齡者)於練習的過程中可發現，其對於課程的學習是：

(一) 放鬆與覺察

喔，喝水喔.....(思考)，水要慢慢喝比較咖不會噎到，你今天講要慢慢喝，要去感覺，不錯啦，做的時候，會覺得人放咖鬆(摸胸口)，這不錯啊。(臺)

(EP1-2-004)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 在優雅喝水的過程中，體驗到身體與水之間的連結，經驗水在口腔和沿著食道到胃部的感受，且於過程中可發現辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 對於練習是專注的，並於結束後呈現祥和的面容：

(二) 好的喝水感受

嗯.....(停頓)，喝水喔.....(思考)，就不錯啊，每天都要喝水，沒喝水不行，啊，你今天講嘿.....什麼(思考)。(臺) (EP2-2-005)

嗯.....就是像你講的，要去感覺嘿齣，杯子硬的，水含下去，安餒涼涼欸，慢慢吞下去，感覺很慢，涼涼啊(摸肚子)，不過不錯餒(✓)。(臺)(EP2-2-006)

好學阿公 (EP3 高齡者) 在優雅喝水的過程中，亦體驗到身體與水之間的連結，以及水流到到胃部的感受，並能靜下心來，也提出此法應好好學習且時常練習，且好學阿公 (EP3 高齡者) 在回饋時，深情愉悅，並對課程深感興趣：

(三) 飲水後的平靜與期待

啊還有嘿喝水的時候，要咱慢慢喝，安餒餒，嘿水阿，慢慢喝，安餒流到肚子(摸肚子)，阿餒，把心靜下來，很平靜，這要常做，我會嘎學起來。

(臺) (EP3-2-004)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 將專注力放在手部與杯子的接觸，以及水在口腔和延續到喉嚨的感受，且從受訪資料中可看出，明確阿嬤 (EP6 高齡者) 對於學習此單元的配合與專注：

(四) 專注地喝水

硬硬的(摸杯子)，比手還要冰，含的時候就一個東西在那邊……(停頓)。(臺)

(EP6-2-005)

啊就到喉嚨啊。(臺) (EP6-2-006)

於此單元，讓高齡者在握住水杯的同時，雙手重握再放開，如此反覆操作，隨後在喝水時，以舌頭翻攪，用以增加高齡者覺知感受。過程中，高齡者感受新奇，提出的回饋雖不盡相同，但仍可發覺高齡者們是能透由這樣的學習過程獲得經驗，而不會因不知所以然。

三、平靜且專注的進食，覺察差異與特別的感受

開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 認為在進行葡萄乾練習時，能感受到味道的不同，這表示該名高齡者將專注力放在身體的覺察上，雖然在回饋時不知該如何表達，但不能否認的是開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 所回饋的經驗感受，這表示其能專注在體驗身體所出現的變化：

(一) 味道的差異

吃東西也不錯啦，嘿東西要慢慢吃，才會知道什麼味道啦，要不然，隨便吃一吃，哪會知道在吃什麼。(臺) (EP1-2-005)

學到什麼喔，我不會講啦，就學到吃東西要慢慢吃。(臺) (EP1-2-006)

什麼不同喔.....(停頓)，嘿不知道欸，嘿味道就不同，不知道安納講哪裡不同。(臺) (EP1-2-007)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 為第一次以這樣的方式進食，故覺得很特別，且在進行葡萄乾練習時，能如實的體驗，並能把心專注在這樣的經驗上，且在回饋時可發現其是愉悅而面帶笑容的，與第一次訪談時的愁容有所不同：

(二) 特別而專注的進食

嘿.....把心靜下來，摸看看，聞看看，再吃，不過不知道為什麼要安餒吃。(臺) (EP2-2-008)

第一次安餒吃(笑)，是很特別啦。(臺) (EP2-2-009)

就很專心安餒。(臺) (EP2-2-010)

好學阿公 (EP3 高齡者) 於葡萄乾練習中，經驗專注進食與平常進食之間的相異之處，不僅體驗到兩顆葡萄乾之間的味道不盡相同，且能讓內心感到平靜而舒適，這反映出此名高齡者在學習怎麼的練習單元是有所收穫的：

(三) 平靜而有區別的進食

嘿.....跟喝水的感覺一樣，很平靜，就舒服(國)欸，嘿東西吃起來不一樣。(臺) (EP3-2-006)

學到什麼喔，就很平靜，啊真賀啊。(臺) (EP3-2-007)

嘿東西齣，味道不同啦，有味道和沒味道，吃起來嘿味道，都酸甜啊酸痠甜。(臺) (EP3-2-008)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 經驗到專注在進食與觸摸的感受，雖然回饋較少，但仍可從中看出該名高齡者對於學習怎麼吃的練習單元發現出語平常進食不同的差異之處：

(四) 專注地進食

啊就安餒啊.....吃起來甜甜啊，摸起來硬硬啊，聞起來也甜甜的。(臺)
(EP6-2-007)

在葡萄乾練習與優雅喝水的練習中可知，高齡者皆是第一次以這樣的方式飲食，並能跟著引導語，將專注力回到當下，並以實際的經驗作出回應，雖然高齡者們的回饋普遍較少，不過這可能是因為不知如何調整表達的緣故，但從受訪資料以及研究者的觀察可發現高齡者們正逐漸進入正念的世界中，並且開始品嚐正念的滋味。

四、第一次課程結束

根據 Jon Kabat-Zinn, Ph . D . (2005)所著作的《正念的感官覺醒》中提到，對我而言，正念練習其實是愛的練習，是和生命的根本本質談戀愛，和生命的真理談戀愛。開朗阿嬤(EP1 高齡者)於第一次課程結束後，反應課程使其心情放鬆：

(一) 心情的平靜

感覺喔，就咖放鬆，心情咖好，像你講的安餒。(臺) (EP1-2-008)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 於課程結束後，認為能夠動一動對其身體會比較好，並能感到身心愉悅，且於課程中能專注在當下：

(二) 運動能放鬆和專心

運動有效果啦，就動一動齣，嘿身體咖賀啦，欸咖輕鬆啦，還有，嘿心情
咖好，放咖開，安餒。(臺) (EP2-2-011)

做就專心聽你講什麼，安餒去做啦。(臺) (EP2-2-012)

好學阿公 (EP3 高齡者) 於課程結束後，反應正念減壓課程對其的特殊性，認為內容很有道理，並表示讓他感動，且學習後，精神與心情皆有好的感受：

(三) 學習後的感動，身心的提神與放鬆

什麼感覺喔，就學完精神咖好，心有咖放開。(臺) (EP3-2-009)

你上的課很特殊，感覺很有道理，很感動，少年人可以安餒，很厲害。(臺)
(EP3-2-010)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 反應正念減壓課程能使其心情感到輕鬆愉悅，並認為自己在學習的過程中，是有不錯的表現：

(四) 學習後的身心愉悅

學得不錯啊。(臺) (EP6-2-008)

就你教得很好啊，都安餒嘎我們關心。現在會感覺心情很輕鬆，心情不錯。
(臺) (EP6-2-009)

從第一次的課程中可知，高齡者皆反應出學習正念減壓能有心情放鬆愉悅。誠如 Jon Kabat-Zinn, Ph . D . (2008)所著作的《當下，繁花盛開》一書中雷叔雲於譯者序中提及作者揭露了一個事實，那便是我們的生命是時常為被動反應及慣性反射所迷惑，而非直接面對，但確渾然不覺！如此，唯有警醒並關照當下「如是」，摒棄「必須」、「應

該」等種種多餘的概念，去除塵垢，方能飽覽生命的如實樣貌，聯繫上自己的智慧和生命力，重新掌握生命的方向與品質，這就是正念。

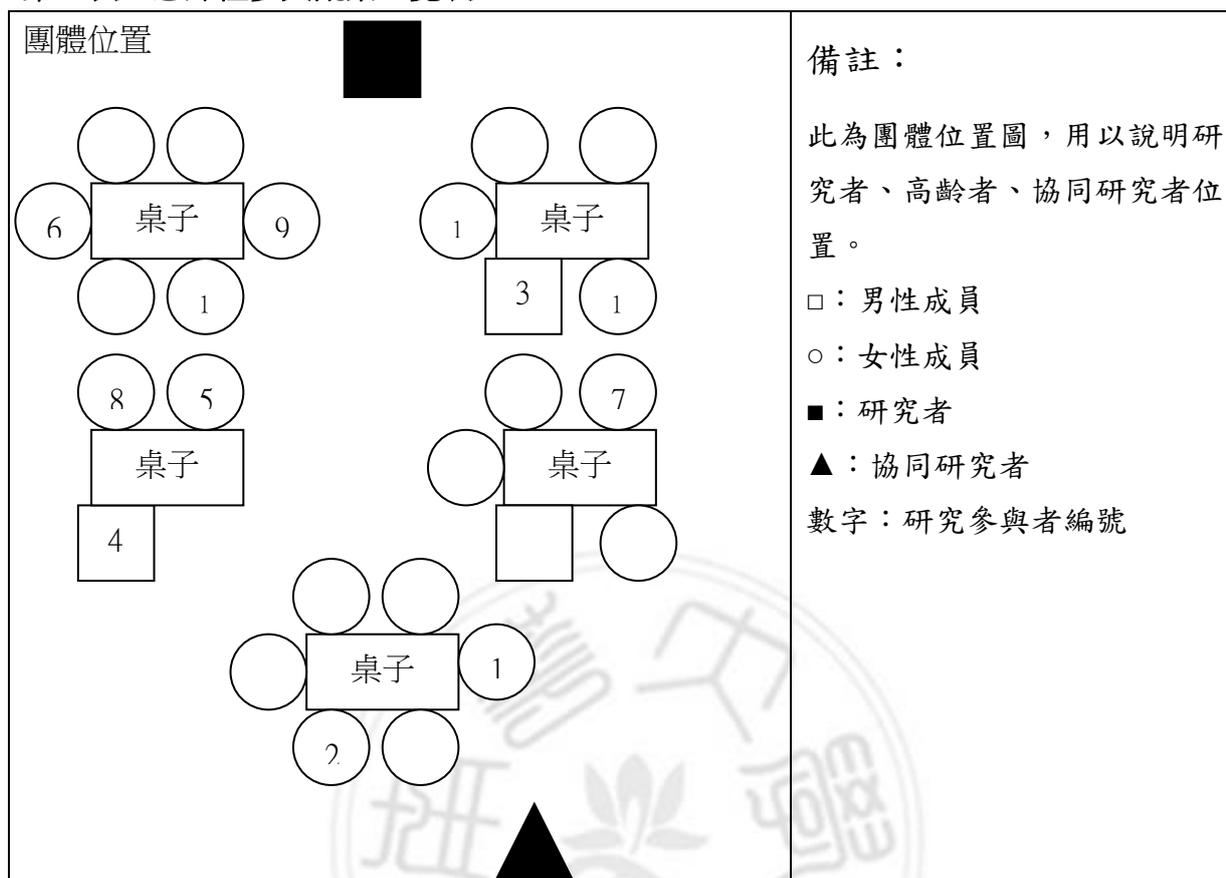
正念亦是擴大覺察，擴大覺察是希望讓成員能夠看到更多，然後覺察自我擁有的更多，不是只剩下苦難的部份。於課程當中，讓高齡者實際參與各項正念練習，減少原理的教授，以實際體驗為基本，使高齡者藉著感受，以及課程的經歷，用主觀經驗的形式，來敘述自身的身心經驗。

此外，從本次課程的參與觀察一覽表中可看出，高齡者大多能夠進入狀況，雖然這也可能是因為第一次接觸，所以高齡者們尚未有其他反應，由表 4-2-1 第一次正念課程參與觀察一覽表中可知，高齡者整體的參與度、配合度及學習表現都很良好，於正念運動時配合度很高，基本上都能盡量完成研究者的帶領動作；靜心活動的部份亦是如此；優壓喝水的活動時，高齡者提出疑問，但仍是專注地完成練習，並於結束後提出感想；正念進食時亦提出疑問，不過高齡者皆感到有趣而新鮮。

故，綜合文本資料與參與觀察等兩項資料的分析，高齡者於第一次課程表現良好，但研究者認為可能是因為高齡者與研究者尚不熟悉的緣故，在加上第一次課程的練習單元是高齡者未曾接觸，所以較為新奇所致。

表 4-2-1

第一次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	4	4	4.3
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	4	4	4.3
靜心練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
優雅喝水	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念進食	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準。

貳、第二次課程之身心經驗

第二次課程的練習單元有四個，在此做出說明，說明如下：一為正念運動的練習單元，藉由體適能的方式配合音樂的律動，加上快慢節奏的進行，擴大高齡者覺察身體變化的感受；二為靜心練習單元，藉由靜心的方式專注呼吸，用以讓高齡者回歸內在，放鬆自在；三為正念檢查的練習單元，藉由融合多種元素的方式進行練習，增加高齡者經驗上的收穫；四為行禪，依照設計概念所述之輕重交替的行走，增強高齡者覺察。

一、專注而平靜，差異的覺察

開朗阿嬤（EP1 高齡者）於正念運動的過程中，發現能專心觀察身體，並感覺心的狀態較為平靜，且能擴大覺察，感受到身體其他地方並非像專注觀察處一般：

（一）專注身體，內心平靜

我感覺不錯，專心去觀察身體，會感覺心比較咖平靜，也會專心啦……(停頓)，而且啊去看其他的所在，就不痠安餒。(臺) (EP1-3-001)

辛苦阿嬤（EP2 高齡者）亦於正念運動的過程中，發覺心呈現較平靜的狀態，且情緒感受也較為不同，對比課前有呈現較佳的反應：

（二）運動使心情平靜

運動是不錯啦，照你講的安餒做齣，心情咖不同。(臺) (EP2-3-003)

啊就心情咖賀啊，很平靜餒。(臺) (EP2-3-004)

好學阿公（EP3 高齡者）認為運動應該專心，並認真感受，找出不同的變化，例如專注在肩膀上，肩膀出現痠的感覺，而大腿則無痠的感覺，這反映出好學阿公（EP3 高齡者）在過程中，有擴大覺察自己身體所出現的感受；此外，也對其這樣的感覺有特別

和愉悅的反應：

(三) 運動專注，擴大覺察

運動就認真做，認真去感覺，就像你講的，咱要去注意自己的身體，看有什麼變化嘍。(臺) (EP3-3-003)

像我安餒做(舉起手臂)，這會痠(拍肩膀)，這就不會痠(拍大腿)，很特別啊(微笑)。(臺) (EP3-3-004)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 將專注力放在，手腳痠麻的感受，雖然回應較少，但仍可從中瞭解微笑阿公 (EP4 高齡者) 於運動的過程中是專注於當下身體的實相：

(四) 專注手腳痠麻的感覺

有啦，手有感覺啦，腳嘛有，就痠痠安餒。(臺) (EP4-3-003)

就安餒痠痠(做伸手動作)，稍微麻麻……(停頓)。(臺) (EP4-3-005)

由上述的逐字稿中可知，高齡者在正念運動的過程能將專注力放在身體的變化，覺察身體出現的任何感受，並感受內心出現平靜與祥和。誠如 Mark Williams & Danny Penman 《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》第 140 頁中提及：「正念動作禪的效果因人而異，有些人覺得帶來安慰，其他人覺得釋放出對於身體長期壓抑的顧慮。」如此說明了高齡者因過往歷程不同，所以在正念運動所追求的感受也不盡相同。

二、正念覺察練習，高齡者有感受

開朗阿 (EP1 高齡者) 於正念檢查練習的單元中反應較難落實在生活當中，並有較難理解且需慢慢進行的感受，但有提出若心平靜則遭遇事情時，才不會慌亂；另外，覺察到若有情緒時，呼吸有加速的狀況：

(一) 需要慢慢來，心靜，則遇事不亂；生氣時呼吸較快

這個要慢慢來啦！(臺) (EP1-3-002)

我覺得我坐在那邊，嘿心慢慢的靜下來，慢慢的靜下來……心咖不會操煩，

安餒在做代誌的時候比較咖不會亂。(臺) (EP1-3-004)

我沒有想什麼……嘿勒心真平靜(摸胸口)。(臺) (EP1-3-005)

會阿，在生氣的時候，會……嘿呼吸比較咖快(摸胸口)。(臺) (EP1-3-007)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 於正念檢查練習的單元中提出自己在遭遇難過事件時，會覺察到自己胸口會有胸悶的感受，這可能是因讓辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 回想到早年經驗，所以可能導致在這的練習中辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 有不舒服的感受：

(二) 感覺到難過時會悶

嘿心肝頭會悶悶。(臺) (EP2-3-006)

好學阿公 (EP3 高齡者) 則認為正念檢查練習要應用在日常生活當中是較為困難的，因無法時刻保持覺察，或無人時常提醒和帶領，這時便會產生課程結束後，高齡者回復到原始的狀態，在遭遇事情的時候，故態復萌：

(三) 隨心所欲，生氣就生氣

今天的課齣，嘿咖難，嘿平常時，要注意自己有生氣嘸齣，嘿咖難啦，嘿

生氣就生氣啊。(臺) (EP3-3-005)

從上述可知，高齡者在正念減查練習中出現困難，雖然高齡者在過程中是有感受的，但若要實際運用在日常生活中則較為不易，其原因可能是高齡者記憶力較為退化，而在無人時常提醒及帶領的狀況下，當出現事件時，便可能依原先的習慣進行應對。

三、正念步行，穩固行走

高齡者（EP1、EP2、EP3）都表達出腳步要一步步踏穩的回饋，避免過於快速的行走，且於訪談該問題的過程中，表現出自己是專注在行走過程的，雖然不知是否能擴大到其他地方的覺察，這能解釋三位高齡者於練習單元的過程中是能夠將覺知放在腳底的，如實覺察並專注在自己步行過程的覺知：

（一）踩得固又穩，踩穩再走下一步

有喔，腳要踩得穩，踩得住，安餒一步一步……(思考)。(臺) (EP1-3-008)

走路喔，就一步一步走啊，嘿腳走穩啊，嘉攔走下一步。(臺) (EP2-3-007)

嗯……(停頓)，慢慢的走，嘿在走的時候啊，嘿腳踩夠好，咖攔走下一步，嘿不行走那麼快。(臺) (EP3-3-007)

就是要去注意腳，嘿要一步一步，踩穩啊夠嘎攔走下一步。(臺) (EP3-3-008)

明確阿嬤（EP6 高齡者）則表示以正念來行走的感覺良好，專注在腳步移動及腳底的感受，這能使他感到愉悅，且亦如上面三位高齡者一般，認為腳步是需要一步步慢慢行走：

（二）踩每一步，感覺腳底的感受

嗯……(點頭)，嘿……(停頓)，嘿走路夠，感覺很好，一步一步走……(停頓)，腳底安餒叮動，安餒走……(停頓)，真賀(點頭)。(臺) (EP6-3-001)

由文本資料中可知，高齡者對於正念步行的單元感受大同小異，在練習中，高齡者認為腳步需一步一步踏穩，如此穩固的行走，才能避免危險，但這也反映出高齡者於正念步行的過程中還是能專注在腳底的覺知，覺察自身於行走過程的感受。

四、第二次課程結束

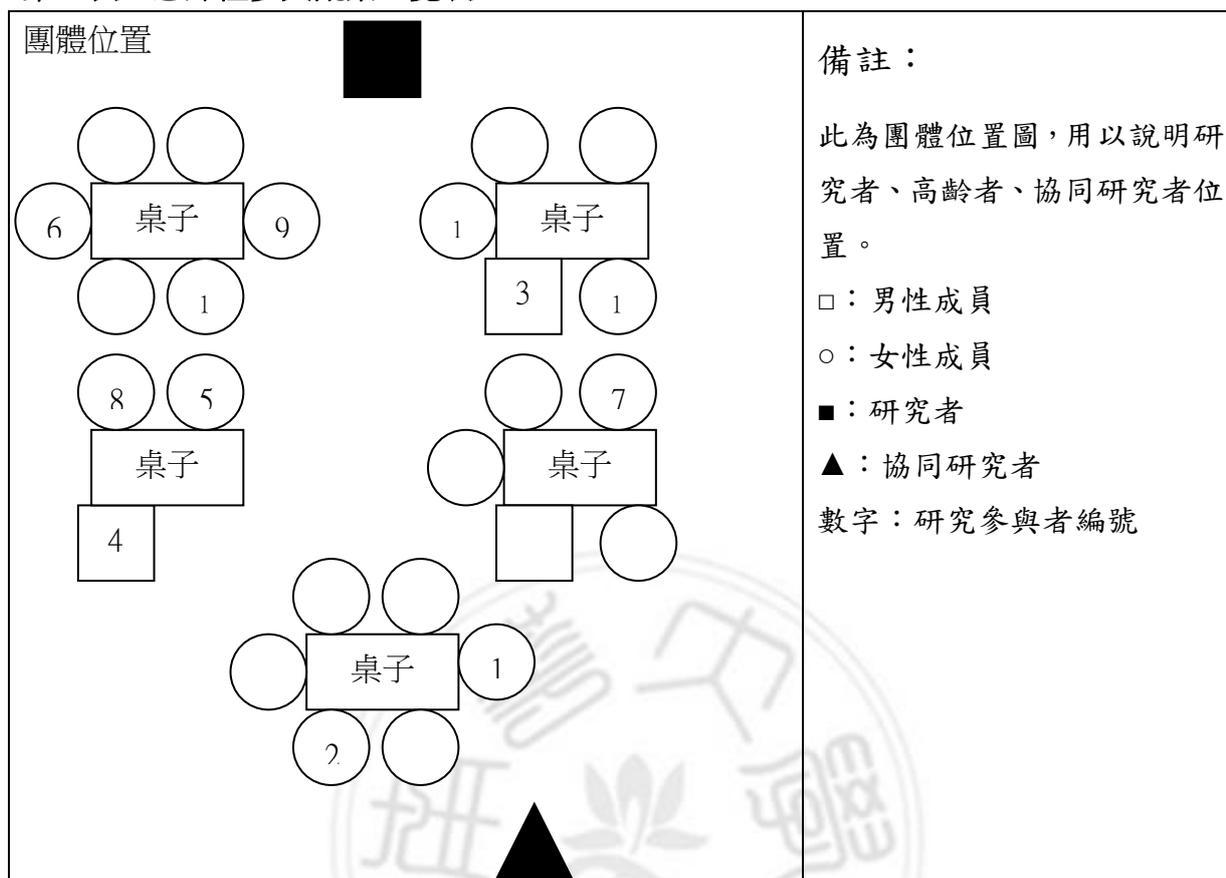
高齡者於第二次課程當中反映自己在學習中獲得內心的平靜與專注，然多數高齡者對比年輕人仍處於較少經驗的狀態，但對於高齡者來說目前的狀況可以說是小有感受的，這可說明目前的課程設計還能用高齡者們接受，並有所經驗，不過高齡者於正念覺察練習困難程度較大，研究者人為這可能是因為正念尚未進入到高齡者之日常，但亦可能是無人提醒與引導，故在事件發生時，仍以過往面對事件的經驗來應對。

另外，由表 4-2-2 第二次正念課程參與觀察一覽表中可知，高齡者於正念運動、靜心活動的兩個單元基本上與第一次大致相同，雖然差異不大，但正念本就是一個逐步內化的歷程，故需長時間的練習方可判斷，而在正念檢查的練習單元中可發現，高齡者的反映較佳，不過正念步行的練習單元則有高齡者反應不佳，且於參與觀察的過程中可聽到高齡者因不明為何要做這樣的練習而感到不滿，但亦有高齡者表示滿意，於此，研究者往後需更了解高齡者之需求，以及引導帶領的方式，以期能夠讓高齡者取得更佳的身心經驗。

分析文本資料與參與觀察等兩項資料，高齡者於第二次課程表現較第一次課程微弱，尤其是正念覺察跟正念步行兩個單元，所以研究者認為可能是因為高齡者正面臨身心退化的狀態，可能會有因此而拒絕走動的情況，以及覺察自我的困難所致。

表 4-2-2

第二次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
靜心練習	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
EP5	5	5	5	5	

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念覺察練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	3	3	3.6
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	4	4	4.3
	EP5	5	4	4	4.3
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念步行	EP1	5	4	4	4.3
	EP2	5	3	3	3.6
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	4	4	4.3
	EP5	5	4	4	4.3
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準。

參、第三次課程之身心經驗

一、專注變化，感受覺察

正念運動的過程，高齡者因節奏快慢交替，提出這樣的做法能增強感受，更能覺察其中差異，且因運動中加入故事，讓課程更為生動有趣。辛苦阿嬤（EP2 高齡者）覺察到若能專注且如實的運動，能夠減緩其頭暈的現象：

（一）專注運動，減緩頭暈

啊專心在做齣，會咖噉那麼暈。(臺) (EP2-4-010)

好學阿公（EP3 高齡者）覺察到節奏的改變能使其更加感受到變化，且該名高齡者在過程中皆能專心、認真的執行並注意自身變化：

（二）專注變化，快慢與瘦的感受

運動嘛要專心，你都會說一邊做一邊注意自己身體的變化，我都有很認真在做。(臺) (EP3-4-007)

有吶……很多喔……(停頓)，嘿手安餒一直伸，啊越來越瘦，還有嘿安餒慢慢啊做，越來越快，嘿感覺都不同。(臺) (EP3-4-008)

微笑阿公（EP4 高齡者）亦覺察到節奏的改變能使其更加感受到變化的過程，由此可知微笑阿公（EP4 高齡者）在正念運動的單元中，是能專注在課程當中：

（三）快慢與瘦的感受

肩膀會瘦，啊大腿嘛會瘦啦，今天做咖久齣，不過齣，老師嘿在做齣，有快有慢，安餒很有感覺啦。(臺) (EP4-4-005)

簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 亦覺察到節奏的改變能使其更加感受到變化的過程，且提出在運動的過程添加故事，能增加趣味性，以及參與度：

(四) 故事性的趣味與快慢節奏的感受

(思考)，運動不錯啊，安餒動動欸，身體很好。(臺) (EP5-4-001)

有啦，嘿運動還有故事，很趣味啦，還有安餒快慢，很好。(臺) (EP5-4-002)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 專注於當下身體的變化，感受手腳在運動時所呈現的痠麻，並且認為自己是有學習到如何觀察自身：

(五) 專注變化與手腳痠麻的感受

齁賀啊，今天學到嘿做運動啊，去注意身體，要去做、去感覺啦，做運動要去注意啊.....(停頓)，嘿在做，嘿去看身體有什麼變化安餒啦。(臺) (EP6-4-002)

嗯.....(思考)，腳手會痠痠麻麻.....(停頓)。(臺) (EP6-4-003)

由上述可知，經歷三堂課之後，其中的變化可由三次的訪談內容中得知，從原先只感受到心情平靜的反應到能覺察痠麻、變化的感受，由此可知，高齡者在覺察自身變化的學習是有進步的，且更能反應出自己的身體變化實際經驗。

二、專注呼吸，平靜覺察

開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 能專注在呼吸，感受腹部因吸氣而脹大，因吐氣而縮小，並感覺到平靜：

(一) 平靜而專注的覺察

就很專心做，你嘸講可以打開眼睛，我就眼睛閉閉。(臺) (EP1-4-005)

嘸啦(笑)，嘿嘸想嘿啦。(臺) (EP1-4-007)

對啦，就靜靜啊。(臺) (EP1-4-008)

有啊，你不是說要注意這裡(摸肚子)。(臺) (EP1-4-009)

好學阿公(EP3 高齡者)能專注且平靜的練習，且提出自己在過程中就如禪坐一般，只是專注於呼吸，並讓想法止住，達到心無雜念的狀態：

(二) 平靜而專注的感受與呼吸

有喔.....(靜坐動作)，哇嘿在做的時候齣，就安餒靜靜啊坐，嘿齣什麼都不要去想，啊就安餒感覺，安餒很平靜，很好。(臺) (EP3-4-003)

嘸餒，嘸想啥，嘿靜靜啊坐，真平靜.....(停頓)啊鼻子安餒.....呼吸(比手勢)。(臺) (EP3-4-005)

對，就像坐禪，嘿坐禪就是不要黑白想。(臺) (EP3-4-006)

15 分鐘正念呼吸的單元似乎對於高齡者來說較為困難，無法持續且如實的專注呼吸，雖然先以觀呼吸練習作為暖場，但似乎效果不佳，多數高齡者都於練習開始或練習不久後，進入睡眠或昏沉的狀態，故在訪談時無法做出回應。

三、人生苦樂的衝突

辛苦阿嬤(EP2 高齡者)表示對艱苦的過往，尚無法釋懷，故還無法進行這樣的練習：

(一) 無法接受過往的艱苦

我嘿以前齣，我丈夫都安餒苦毒我，嘎哇打，打到好幾次都差點齣打死，安餒打到流血流滴，我最後撐不住，要跑，不然會給他打死，啊孩子齣，就跟他們說，媽媽要跑，不然會沒命，要他們照顧自己，所以我怎麼可能會不想。(臺) (EP2-4-011)

好學阿公 (EP3 高齡者) 認為人生就是要過得快樂，莫要因為遇到不如意的事情就胡思亂想，這也反應出該名高齡者覺較能自我調適，較不會因為負面情緒帶來負向思考：

(二) 人生就是要快樂

人生在世，想那麼多(↗).....每天過了快快樂樂，不是很好。(臺)
(EP3-4-009)

嘿啊，啊嚙想那麼多幹嘛。(臺) (EP3-4-010)

想啥，人就是要快樂，不要安餒黑白嘎想想嘿(微笑)。(臺) (EP3-4-011)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 則表示自己因身體健康不佳，所以會因為健康因素而導致負向情緒，且會因為此因素覺得人生不如意，而產生負向思考：

(三) 思及艱苦，心頭難受

嘿人都嘛會甘苦，甘苦就會想阿，哪有可能不想。(臺) (EP6-4-006)

像我安餒，人在甘苦，安餒身體不好，都嘛會想。(臺) (EP6-4-007)

就身體不好，人就會甘苦，嘿心肝頭就會感覺.....(停頓)很不好。(臺)
(EP6-4-008)

由上述可知，高齡者於辨識負向自我內言單元中，所給予的回饋較偏重於過往的認

知與價值觀，尚未有太多的改變，雖可能是情境劇和故事的形式無法讓高齡者實際經驗的緣故，因當下無法有實際事件讓高齡者經驗以啟發覺察，但說故事及情境劇演出的當下仍讓高齡者反應熱絡，且多有回應；另外，在快速反應的部分，高齡者仍會思考後緩慢回答，故效果稍顯不彰，不過仍有高齡者會回應幾乎為負向回應，所以仍還是讓些許高齡者有所覺察。

然而，反觀訪談資料中卻無研究者所述之回應，在此研究者認為高齡者在當下或許有學習的經驗與反思，但於課後又再次回復原先的認知型態，故造成課程中與課程後反應的落差。

四、第三次課程結束

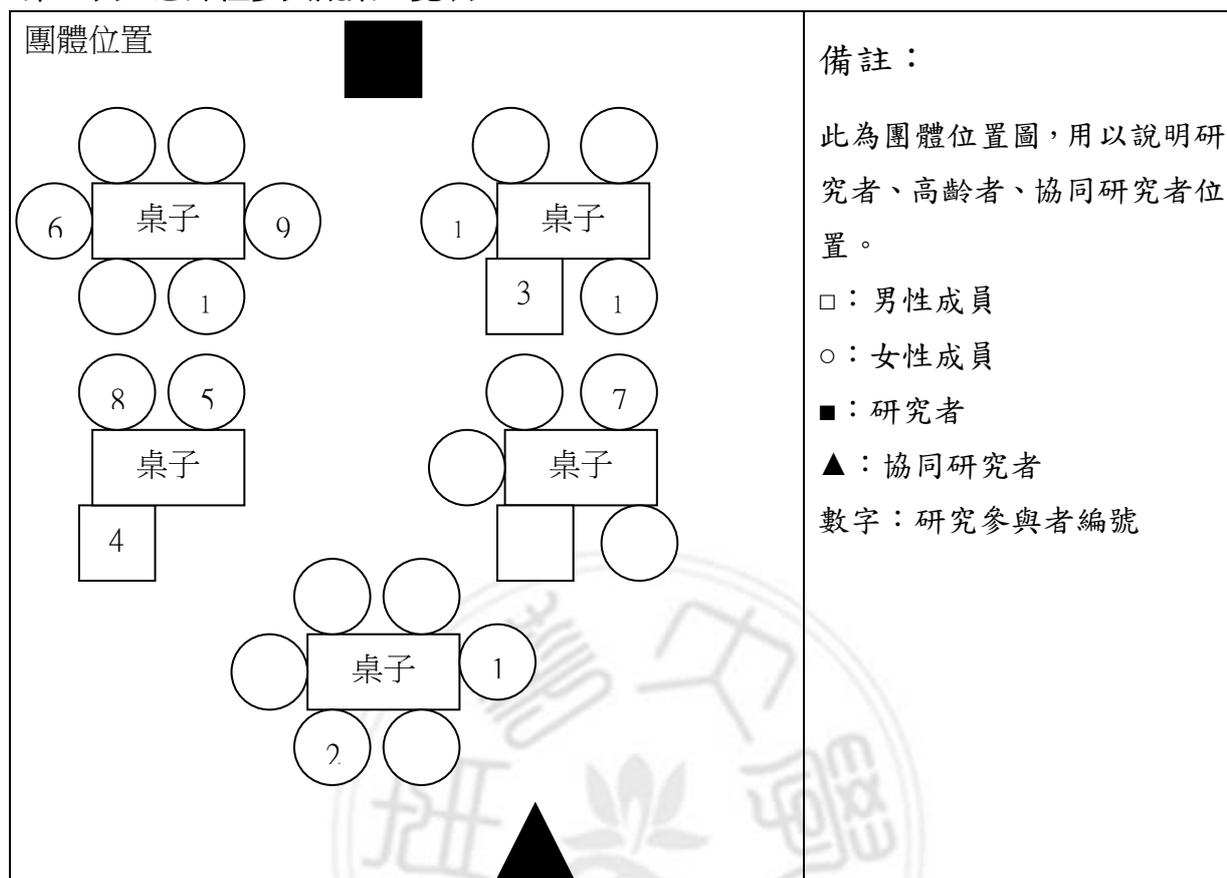
第三次課程的狀況雖有起伏，並非都能收到良好效果，但正念減壓課程本就是一種改變的歷程，從小的改變到大的改變，雖然目前高齡者仍著重在當下經驗，但課後則遺忘，但不可否認的是高齡者仍經驗當下實相的過程。

此外，由表 4-2-3 第三次正念課程參與觀察一覽表中可知，辛苦阿嬤(EP2 高齡者)於正念運動的狀況較不好，可能因其反應自己的身體不適所致，而在觀呼吸練習的部分，高齡者的狀況良好，但反觀 15 分鐘正念呼吸的練習，除了高齡者 (EP1、EP3) 之外，其他的高齡者學習表現較弱，可能是因練習時間較長，所以普遍有睡著的情況，而高齡者 (EP2、EP4、EP5、EP6) 睡著的時間較長，故在學習表現的分數較弱，不過在認識負向自我內言的練習，高齡者的各項表現又提升，這可能是因為研究者與高齡者有互動，且因有故事及情境劇的演出，高齡者較感興趣所致。

結合文本資料與參與觀察等兩項資料的分析，高齡者於第三次課程表現起伏，但研究者認為可能是因為高齡者與研究者尚不熟悉的緣故，在加上第一次課程的練習單元是高齡者未曾接觸，所以較為新奇所致。

表 4-2-3

第三次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	3	3	3.7
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
觀呼吸練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
15 分鐘正念 呼吸	EP1	5	5	4	4.7
	EP2	5	5	3	4.3
	EP3	5	5	4	4.7
	EP4	5	5	3	4.3
	EP5	5	5	3	4.3
	EP6	5	5	3	4.3
		編號	參與度	配合度	學習表現
辨識負向自 我內言	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	4	4.7
	EP5	5	5	4	4.7
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項主觀評分操作定義之界定標準。

肆、第四次課程之身心經驗

一、專注觀察感受，回歸當下

開朗阿嬤（EP1 高齡者）提出自己認真學習，並持續嘗試觀察手腳會痠的過程，並對此感到有成就感，從訪談的語氣及當時情況可知，開朗阿嬤（EP1 高齡者）對於自己在正念運動的學習上是呈現滿意的狀態：

（一）持續嘗試，專注觀察

賀嘍……運動喔……我感覺手伸出去，很痠，啊腳一直踩，嘛很痠，我有在觀察(上揚)。(臺) (EP1-5-002)

辛苦阿嬤（EP2 高齡者）則表示自己因時常頭暈的緣故，無法持續專注在身體的反應，因辛苦阿嬤（EP2 高齡者）早期有艱苦的過往，顧身體狀況似乎不佳，這也造成在運動的部份成長較為緩慢：

（二）邊做運動邊頭暈，較難專注

嚙啦，嘛是安餒頭殼暈暈，在做運動的時候，一邊做一邊暈，很甘苦餒，嘿感覺都抓不到，啊要注意身體，啊要安餒頭殼暈，很難做喔，……。(臺) (EP2-5-001)

好學阿公（EP3 高齡者）在第四次正念運動的過程中，回應甚多，提出自己於運動中專注觀察自己的身心狀態，檢視變化的歷程，且不斷認為運動應該專心、認真。於此，恰如黃美瑛（2006）所認為的，學習適應好的高齡者，在平時上課時與教師的互動較為積極，因為與教師的相處融洽、相處時間多，因此，將教師當成自己的朋友，所謂「亦師亦友」的情形，將會增加高齡者對教師教學的滿意程度：

(三) 輕鬆愉悅，專注變化與痠緊的感受

今天喔，很好啊，老師你教得很好。我今天跟你這樣做齣，心情整個都好起來了，身體嘛攏很輕鬆，你都這樣教咱，教說安餒.....身體安餒欸變化，我都很有感受。(臺) (EP3-5-001)

運動在做齣，要很專心，不可以安餒黑白亂想，就要去注意自己，像我安餒.....我在做運動就很專心，老師做什麼都嘛要盡量去做，老師說要注意身體就要去嘎注意。(臺) (EP3-5-002)

齣，這變化就是說我手繞圓圈，肩膀就會有感覺，打動啊嘛會痠，骨頭安餒勺一丫勺一丫叫，身體打動的時候，脊椎就會感覺安餒緊緊，啊腳勒行啊嘿大腿嘛會打動啊會痠，攔很多喔。(臺) (EP3-5-003)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 說明自己很用心且專心地參與課程學習，並提出自己在運動過程中感受到身體熱、皮膚有流汗和因為風吹過出現的涼爽感受：

(四) 運動使身體放鬆，有溫熱流汗的感覺

有啦.....我有很用心在嘎你參加，專心看你在教什麼，啊跟著一起做，啊你講嘿變化，稍微有流汗的感覺、身體熱熱的，風吹過來感覺皮膚涼涼啊。(臺) (EP4-5-002)

學到什麼這個很難講.....動動欸身體咖輕鬆，比較不會安餒都沒有在動，身體會壞掉，嘿要呼流汗啦。(臺) (EP4-5-003)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 表示自己因有痰的緣故，對於運動造成影響，但仍提出自己願意跟著課程持續練習，且在運動後，身體會比較舒服，以及有觀察到手腳出現痠的感受：

(五) 卡痰有影響，手腳有痠麻的感受

感覺喔(停頓).....就跟著一起做，感覺這個手和腳痠痠的啊捏。(臺)

(EP6-5-002)

感覺說.....雖然會痠，但是動一動身體咖快活，但是齁.....我那個痰的問

題比較有影響。(臺) (EP6-5-003)

由上述可知，辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 的變化較為緩慢，從訪談過程，以及日常談話中，時常提及過往，所以在運動的部分似乎成效不如其他高齡者。而反觀其他高齡者在正念運動的項目裡，累積不少經驗，並能做出回饋，在可以說明將正念帶進運動，以擴大覺察的部份，對於高齡者來說，似乎更能增強其覺察的能力。

二、較難專注，但有放鬆舒適的感受

誠如 Mark Williams & Danny Penman 《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》第 114 頁中提及：「身體掃描禪修具有簡約之美，把身心重新整合成一個強而有力且合作無間的整體，方法是讓注意力袈全身各處一棟，不帶批評地觀照一會兒，才把焦點鬆開，並轉移到下一個區塊，直到你掃描整個身體為止。在這過程中，你已經在培養持續不斷的注意力，同時也品嚐到觀照的特殊滋味—以溫柔和好奇心為特色的覺察力」。

開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 認為身體掃描對其較為困難，因意念會時常跑走而難以專注，但仍有闡述自己在掃描的過程中感覺皮膚、胸口、頭部有感受：

(一) 較難一直專注，但仍有感受

我感覺嘿很困難餒，都會安餒跑掉，沒辦法一直做。(臺) (EP1-5-003)

感覺齁.....(思考)，皮膚有感覺，啊胸口(摸胸口)、頭殼(摸頭)都有感覺，

安餒甘對?(臺) (EP1-5-005)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 則表示自己在做身體掃描時，因頭暈的緣故，無法持續專注在身體的感受，但也有提到自己專注感受時，頭暈的現象是有所改善的：

(二) 頭暈無法時刻專注當下

.....，今天你要咱坐著，啊觀察身體，齁.....嘿嘛同樣，啊有辦法去注意嘿，頭殼安餒暈嘎，啊無法度安餒賀賀啊做。(臺) (EP2-5-001)

嗯.....(思考)，.....，這個在這個嘿齁，有時候也會有感覺，只是說頭殼暈的時候，感覺就會不見，會去注意嘿頭殼暈啦，啊嘿勒時候就嘿去注意有什麼變化嘸。(臺) (EP2-5-004)

好學阿公 (EP3 高齡者) 發現在運動後的身體掃描更能覺察身體出現的感受，此外，亦表示身體掃描如靜坐一樣，讓他感到舒適且放鬆，但也提出若要一邊聽從研究者的帶領，邊感受其中舒適的感受是比較困難的，雖然不論是身體掃描或是正念靜坐的練習，都並非以舒適感受為主軸，反而認為若是特別執著在舒適感則會如同 Jon Kabat-Zinn, Ph.D. (2008) 所著作的《當下，繁花盛開》第 39 頁中所說到的：「人們通常難以立即明瞭這回事，他們從事禪修只是想放鬆、體驗一種特殊境界、變得更好、減少壓力和痛苦、打破舊習性、得到解脫和開悟。這都是禪修的好理由，但同樣也潛藏著問題。因為若是期待靠禪修實現上述種種，你會不由自主地追求特殊體驗或找尋進步的跡象，要是短時間沒什麼特別感受，你可能會開始動搖，或者是你懷疑是否做對了。」，這也正好說明好學阿公 (EP3 高齡者) 在身體掃描練習中所發生的狀況：

(三) 舒服放鬆，但難以一心二用

嘿剛做完運動，靜下來的時候，就可以感覺運動完身體痠痠安餒啦。嘿就像靜坐一樣，感覺真舒服(國)，啊不過齁啊要一邊聽老師的指示，也要一邊放鬆，齁.....這蓋困難。但是一起安餒做齁，後來嘿感覺都會放咖輕鬆

啊餒。(臺) (EP3-5-005)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 說道自己於練習中能感覺輕鬆，並能讓身心放鬆，雖然有睡著和昏沉的狀況，明確阿嬤 (EP6 高齡者) 提到自己在過程中較無雜念，所以才能夠放鬆：

(四) 放鬆舒適，進入夢鄉

我就跟著做，很放鬆欸，身體感覺……很輕鬆，我就睡著啊(笑)。(臺)
(EP6-5-004)

啊就放呼輕鬆……人齣……就是要放鬆一下，比較咖噯想那麼多。(臺)
(EP6-5-005)

由上述可知，身體掃描的單元對比正念 15 分鐘呼吸練習來說，似乎較能讓高齡者出現感受，雖然對於高齡者仍是較為困難的課程，因高齡者們仍出現稅民及昏沉的狀況，雖然研究者先以靜心活動作為前導，但似乎效果亦不如預期，但較為慶幸的是高齡者們在學習過程中還是有經驗的不同的感受。

三、吸氣後觀察，平靜及緩和情緒，以減少衝突

開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 在練習及學習的過程中發覺自己的感覺是很好的，並認為應該先停下，而非先生氣，遭遇事件應先吸氣後冷靜，而非衝動、亂來：

(一) 暫停衝動，減少衝突

嘿我感覺很好，不要一開始就衝動，要先安餒想一下，不行黑白來。(臺)
(EP1-5-006)

學到……(停頓)，遇到代誌要先停一下，啊喘氣一下(摸胸口)，安餒就可

以減少去跟人安餒.....(停頓)吵架。(臺) (EP1-5-007)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 亦同樣提出應先吸氣後冷靜，就比較不會生氣的回饋：

(二) 吸氣後，感覺冷靜

我感覺吸一口氣之後就會比較啲冷靜，就不啊捏那麼生氣。(臺)(EP2-5-005)

啊就遇到代誌的時候不要和人家起衝突，若可以忍下來就不要跟人家吵。

(臺) (EP2-5-006)

好學阿公 (EP3 高齡者) 的體驗模式則較其他高齡者多一些，其認為須先吸氣後，讓心情平靜，應該要先不生氣，隨後觀察身體，等再專注身體變化的過程後，讓自己的心境是屬於較平靜清心的狀態時，就能夠達到不生氣的狀態，且表示若遇上不如意的事，難免會有情緒的起伏，但若能如課程中所學習的，先調整自我情緒，則可避免與他人衝突的可能性：

(三) 吸氣後觀察，緩和生氣的情緒

我感覺老師教得對，要先安餒餒.....吸一口氣啊嘎心靜下來，先不要生氣，向老師講的先觀察一下，自己餒看安餒遇到代誌心肝頭有啊餒悶悶嚟，等放啲清心欸以後，欸.....就不會那麼生氣。(臺) (EP3-5-006)

咱人若在生氣餒，還是遇到什麼不如意的代誌的時候，難免都會感覺嚟歡喜，但是只要像老師教的那樣，就可以調整自己的心情，就不會意氣用事，比較不會衝動，還是去跟人家吵架。(臺) (EP3-5-007)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 亦表示自己若遇上不如意的事，應該先冷靜下來，雖然可能會有情緒反應，卻非先做反應；此外，亦提出可能無法項課程中所說的先觀察身體，但會先平復情緒，避免衝突：

(四) 遇事先冷靜，減少衝動

嘿遇到代誌就是要先冷靜，不要隨便跟人家有的噠的，啊不過我是嚟去像你說的安餒去觀察身體啦，但是我會先冷靜一下，不會那麼衝動啦。(臺)

(EP4-5-007)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 也提出遭遇不順心的事情，應該先吸氣，讓身心平靜，這樣才能減少自己負向思考的機會：

(五) 吸氣後平靜，減少負向思考

有啊，就若不順心的時候齣，就先吸氣平靜一下，嘛咖嚟去想那麼多啦。

(臺) (EP6-5-006)

就.....感覺靜下來齣.....心情咖平穩啦，不會安餒浮浮的。(臺)(EP6-5-007)

由上述可知，高齡者們若能從非評價的方式來幫助自己接納困境，這便較能讓自己的認知產生彈性，進而藉由非評價的過程來放下自己的困境，如此深入日常的生活中心。

四、第四次課程結束

由上述可知，高齡者對於實際經驗感受的重要性，若無法給予真實的體驗，則較無法獲得較多的身心經驗，雖然從本次課程的訪談內容中可發現高齡者們還是有感受及經驗的，不過可發現高齡者在學習 STOP 練習單元的經驗豐富，並可提出類似的感受與回饋，且在最後詢問本次學習到的內容時，則多數提及正念運動和 STOP 練習兩個單元，這可顯示高齡者對於較為靜態的課程興趣較動態課程不佳。

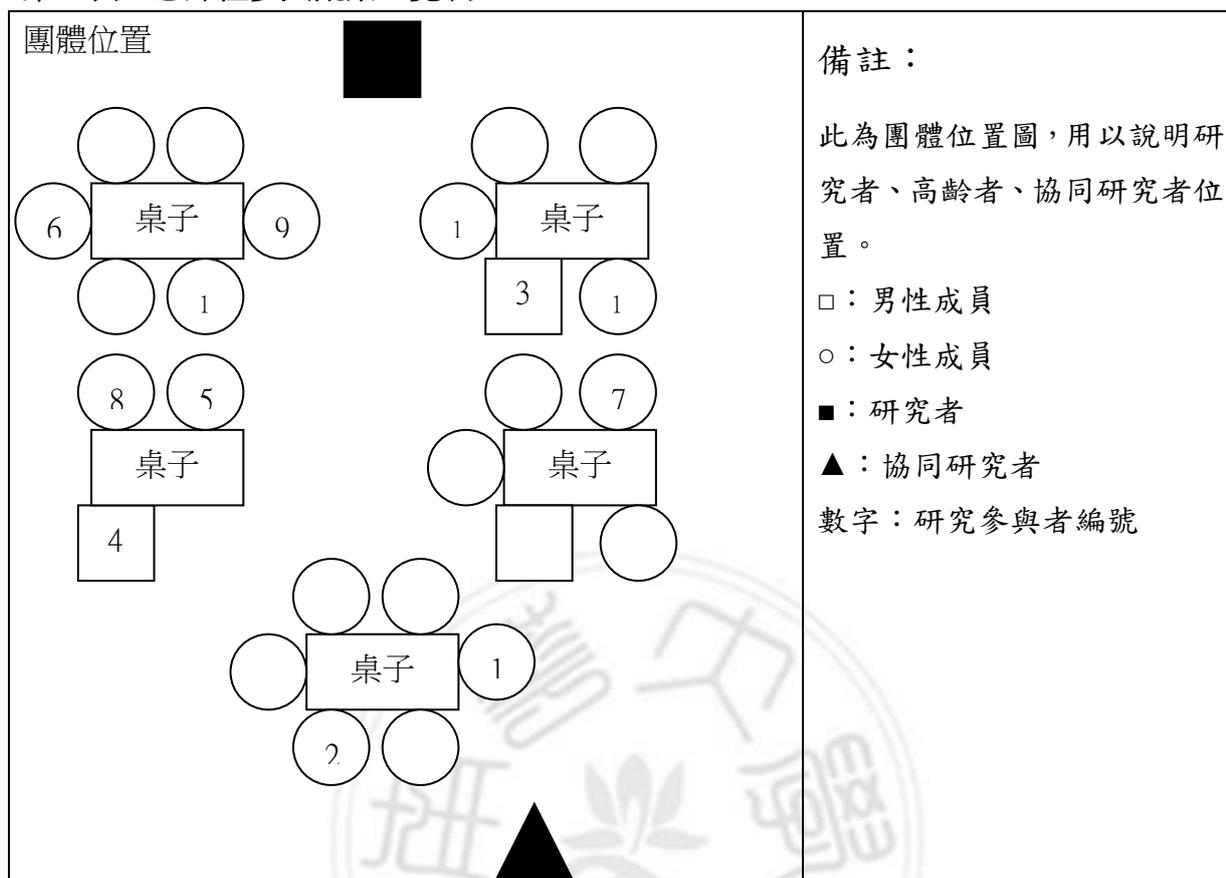
此外，藉由表 4-2-4 第四次正念課程參與觀察一覽表可呼應上述所說的，高齡者對於動態課程是較感興趣的，由表可知，高齡者於正念運動學習良好，但在身體掃描時，

出現與 15 分鐘正念呼吸練習時的情況，睡著的情形就為嚴重，雖然還是能有所感受，高齡者（EP1、EP3、EP6）的學習狀況較佳且反應較多，而高齡者（EP2）則是回饋較多，雖然多注重在自己身體不是的情況，不過研究者認為根據辛苦阿嬤（EP2 高齡者）的長照等級（長照等級：2）來說，阿嬤的情況有可能是因為心理影響生理的情況，但高齡者（EP4、EP5）的睡著情況較為嚴重，且在回饋上亦較少，但若在看到 STOP 練習的分數就可發現，高齡者的表現又回復到良好的情況。



表 4-2-4

第四次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	4	5	4.7
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
身體掃描	EP1	5	5	4	4.7
	EP2	5	5	4	4.7
	EP3	5	5	4	4.7
	EP4	5	5	3	4.3
	EP5	5	5	3	4.3

	EP6	5	5	4	4.7
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
STOP 練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準。



伍、第五次課程之身心經驗

第五次課程的練習單元有五個，以下將對此做出說明：一為正念運動的練習單元，由正念運動的過程可讓高齡者持續體驗身體變化的歷程，藉由覺察變化的不同，來瞭解自己與身體的關係，以及自我照顧的重要性；二為靜心練習單元，此單元有平靜情緒的用途，並回歸內在，但因此單元做為平復高齡者運動後情緒的用途，故不列入分析的範圍，僅以現場觀察方式呈現；三為破除舊習活動的練習單元，解由練習來讓高齡者明白舊習慣的危害；四為慈心禪，讓高齡者藉由練習增加慈悲與疼惜；五為正念小遊戲，以遊戲性質的活動提升高齡者學習興趣。

一、專注且認真運動，觀察身體感受

開朗阿嬤（EP1 高齡者）提出自己很喜歡運動，這也可以理解開朗阿嬤（EP1 高齡者）在正念運動或較為動態性課程中的回應有比靜態活動多的狀況，且開朗阿嬤（EP1 高齡者）在運動的過程中有所覺察到自己的肩膀有痠痛感出現：

（一）喜歡且專注運動，以防止退化

我很喜歡做運動(↗)！（臺）（EP1-6-001）

這肩膀會痠痛……啊不過也是要運動，咖嚙退化，所以你看我都很認真在做欸，結束嘛都會去拉那個……東西。（臺）（EP1-6-002）

好學阿公（EP3 高齡者）認為運動應認真執行，並專注在觀察身體的體驗，且好學阿公（EP3 高齡者）能夠表達出自己的觀察感受，表示覺察到自己的手部有痠麻感受；所以由此可發現好學阿公（EP3 高齡者）擁有很好的學習動力和經驗：

(二) 認真運動，專注觀察

運動喔.....就啊餒認真做，啊你說要觀察身體，叫咱要注意.....啊我就來
嘎注意。.....，啊我手啊捏.....一直嘎做下去，嘿整隻手在行動啦.....齣
啊餒(比手畫腳)，我會觀察齣.....痠.....麻.....看有什麼感覺嘍。(臺)
(EP3-6-002)

高齡者(EP4、EP5、EP6)於本次正念運動的練習單元出現相同的生理經驗，都感受到自己的身體出現酸麻的感受，由此可知，三位高齡者於正念運動的過程中是能夠專注於身體變化的體驗：

(三) 專注手腳痠麻的感受

腳會麻，感覺痠痠麻麻，嘍啊。(臺) (EP4-6-003)

手會痠(舉手)，肩膀嘛會痠，啊擱腳會痠。(臺) (EP5-6-002)

齣.....有啦，就做運動啊，腳會痠，手比較不會，今天腳做比較久。(臺)
(EP6-6-001)

有上述可知，高齡者們正在持續保持感受身體變化的體驗，並從中覺察照顧自己，以培養自我關係，且能夠如實的回應，雖然高齡者們尚停留在與自己身體對話的過程，但比起未學習之前已有好的進步。

二、破舊習，自我照顧與怕影響他人的想法

開朗阿嬤(EP1 高齡者)提出自己都會過於擔憂兒女子孫的事，反而不會去擔心自己的狀況，但經過本單元的練習之後，開朗阿嬤(EP1 高齡者)提出自己應該改變這樣的思維模式，讓兒女子孫自由發展，將重心移往自我照顧：

(一) 從煩惱子孫到自我照顧的轉變

像我都會去操煩那些子孫，呼自己緊張，我反而都不會煩惱我自己，就是都操煩那些子孫，想想欸.....子孫自有子孫福，嘸通想那麼多，像少年欸講的，嘎自己照顧好，安心養病。(臺) (EP1-6-004)

好學阿公 (EP3 高齡者) 雖然表示自己對於課程內容不甚瞭解，但提出對於課程的認同，並且認為若有壞的習慣應即可改善，而非持續下去，由此可知好學阿公 (EP3 高齡者) 對於課程學習後，於心理經驗仍有不少的收穫：

(二) 改掉壞習慣

今天的課.....欸.....(思考)，咖嚙啦，不過你今天說以前的習慣，不好的習慣就不要給它繼續下去，嘿講得真好，人都有一些壞習慣，若壞的就要嘎改掉，不可以安餒不對齣還繼續做下去，這就不對了。(臺)(EP3-6-003)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 於本次練習單元出現與好學阿公 (EP3 高齡者) 類似的心理經驗，皆認為應改變就習慣，但不同的是明確阿嬤 (EP6 高齡者) 是因擔心造成他人的麻煩而有這樣的體驗，由此可知，目前明確阿嬤 (EP6 高齡者) 仍處於人我關係的課題中：

(三) 改掉壞習慣，因怕麻煩到他人

有啦。咱人若做錯事情就要改，所以說以前的壞習慣就是要改，不要去造成人家的麻煩，就像我很怕去嘎人麻煩到，像我這啊餒咳.....痰.....就怕去嘎人影響到。(臺) (EP6-6-002)

本單元的練習為破除舊習活動練習，於練習的過程中，高齡者覺察出自己有很多的习惯，而這些習慣是造成自己壓力的原因，若無法改正自己原先的習慣則無法達到自我

照顧的效果。這樣的心理經驗可讓高齡者瞭解自己與他人的關係是可藉由習慣的改變，進而有所不同。

三、疼惜與慈悲的呼應，苦難但有快樂的反思

開朗阿嬤（EP1 高齡者）表示自己覺察到應該要好好的自我照顧，並認為過往自己沒有好好的疼惜自己，所以對於慈心禪的練習感到很感動，且開朗阿嬤（EP1 高齡者）於練習過程中，持續不斷的觸摸自己並小心呵護，能感受到其對疼惜自己的身體的用心：

（一）疼惜自己的良好感受

有啦.....你有教咱要去愛惜自己的身體，像我安餒身體不好啦，手也不是說很方便，走路也要拿拐杖，這就是齣.....沒有把自己身體照顧好，所以你今天嘎我說要愛惜自己的身體齣.....要嘎疼惜一下，我感覺真好。(臺)
(EP1-6-005)

辛苦阿嬤（EP2 高齡者）表示自己的過往人生經驗是較艱苦的，所以有些是難以放下，不過也說到對於慈心禪的疼惜自我的部分感到認可，且認為人要有慈悲心，並提及自己雖然過往艱苦，但在練習的過程中，發現仍能有好的人生經驗來做回饋，這可解釋為辛苦阿嬤（EP2 高齡者）因慈心禪的練習，逐漸打開內心對於艱苦過往的執著，重新讓慈悲流動於內心：

（二）疼惜自己，心存慈悲；知艱苦，但仍有快樂

有啦.....疼惜自己的身體這個不錯啦，啊要對自己咖賀一點欸，你有講到慈悲嘿.....我對人很好，所以我感覺你說得對，人要慈悲，心才會開，只是有的代誌我放不下去啦，那麼艱苦怎麼忘記，對嘸。(臺) (EP2-6-005)

餹.....這有樣(真的).....(停頓)，要知道自己在甘苦，不過我嘛是有講到一些快樂的代誌。(臺) (EP2-6-006)

好學阿公 (EP3 高齡者) 表示在經歷練習之後，所獲得的心理經驗使他很感動並提出人應具有慈悲心和愛心，應在他人艱苦之時給予關懷，由訪談內容可看出，其在回饋時的肯定與語氣上的不同，研究者亦觀察到受訪時好學阿公 (EP3 高齡者) 的感動神情與內心的滿足，且好學阿公 (EP3 高齡者) 提出自己應好好照顧自己，而非是交由他人來照顧，如此可知好學阿公 (EP3 高齡者) 由對自己的內在慈悲延展到對他人的外在慈悲：

(三) 體會慈悲的感動，愛惜自己的覺察

對對對！老師你講啊餹我真感動，咱人就是要有嘿勒慈悲心、要有愛心，看到人在艱苦就愛港關心，而且像你講的，咱嘛是要照顧自己的身體，愛嘎保惜，對嚟。嘿自己若嚟嘎自己顧呼好，別人哪有法度嘎你顧，老師你不是說.....講嘿.....(停頓)飯要自己吃才會飽，就是這個道理，我安餹講對嚟？(臺) (EP3-6-004)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 表示人應具有慈悲心，不應與他人爭執和衝突，更不能行使惡事，並提出自己應該做好自我照顧，以避免麻煩家人，且同理家人的工作辛苦，這可解釋為以下兩點：1.因練習慈心禪而將慈悲延續到他人；2.仍有擔心影響他人的狀況，雖可能為非理性信念的想法，但也可解釋為擔憂家人的辛苦所展現的慈悲與疼惜：

(四) 有慈悲勿衝突，要照顧自己怕影響家人

咱人要有慈悲心，不可去罵人家，和人家起衝突，要好來好去，不可以做壞事。自己的身體就要好好照顧，咖嚟去嘎兒女子孫麻煩，會去影響到人家，人家要工作，也要照顧你，啊餹他們會很麻煩。(臺) (EP6-6-003)

由上述可知，慈心禪的練習單元開啟高齡者的悲憫之心，藉由對自己慈悲，逐漸的向外延伸，轉而對他人的慈悲，這不論是從受訪資料或研究者觀察皆可看出，在如此由內而外的過程，高齡者們的面容所出現的慈悲及滿足，亦讓現場氛圍大為不同，充滿著良善的氣氛。

四、有趣則來一起玩

因正念小遊戲的單元，高齡者的回饋大同小異，為避免重複，故將只在第五次課程中作分析，後續課程的正念小遊戲單元則僅以參與觀察的方式呈現。高齡者(EP1、EP3、EP4、EP6)表示對於正念小遊戲的肯定，皆提出這樣的設計是有趣的，且從受訪內容可看出，高齡者們在回饋這樣的單元時，皆是面帶笑容和喜悅的，並提及希望接下來的課程都能增加正念小遊戲的單元：

(一) 趣味，感到很喜歡

我感覺很有趣欸，我玩得很歡喜(笑)，上課加一些這種東西不錯啦！(臺)

(EP1-6-006)

有啦，就真趣味！你都會設計一些這個來給咱玩(笑)，真厲害餒！下次齣.....看擱有什麼要給咱玩的齣，我擱繼續嘎參加(笑)。(臺)(EP3-6-005)

這蓋賀！感覺很有趣欸(笑)，跟運動一樣，我都很喜歡欸，下次可以多一點。(臺)(EP4-6-007)

真好(笑)，看起來很好玩，嘛很有趣啦。(臺)(EP6-6-004)

高齡者(EP1、EP3、EP4、EP6)表示正念小遊戲的安排，能夠使課程更添趣味性，且能有共同參與的感覺，由此一來，能使高齡者增強彼此的凝聚力：

(一) 有趣，共同參與

我感覺很好玩，比較咖趣味(笑)。(臺) (EP1-8-005)

這是很好玩，看大家安餒一起玩，啊一起參與，很好(點頭)(笑)。(臺)
(EP3-8-005)

有啦，就安餒趣味趣味啊，很好玩啦(笑)。(臺) (EP4-8-006)

齣……今天的我感覺很好玩，有的時候齣……啊餒一起活動是不錯啦。(臺)
(EP6-8-006)

由上述可知，高齡者在參與正念小遊戲時皆是投入且有興趣的，這正可呼應課程中期望正念小遊戲能讓高齡者增加參與課程的興趣及意願的設計目的，並可由此看出在高齡者正念減壓課程中事時的添加不同的元素來增加其學習興趣和意願是可行的。

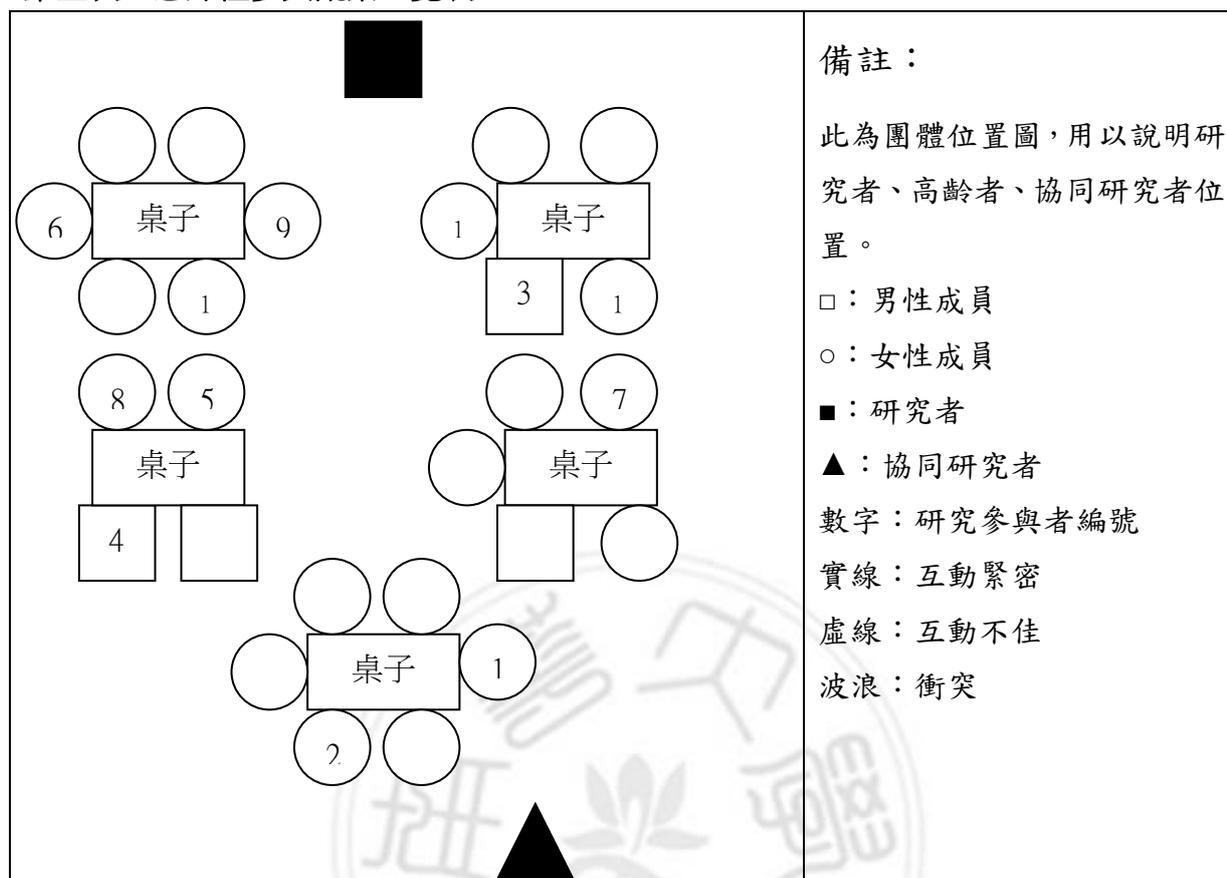
五、第五次課程結束

由上述可知，高齡者在破除舊習練習的單元中有發現自己有許多會造成壓力的習慣，而正因為這些習慣讓自己在面臨壓力事件時，無法以正念的方式來應對，所以若無法改變舊有的習慣，便無法好好的自我照顧。在對於慈心禪練習後的回饋甚多，且內容較為豐富，如此可發現高齡者在慈心禪練習後，於心理經驗上是較有收穫的，由此可知若無法給予高齡者實際的經驗過程，則較無法獲得較多的身心經驗。

此外，藉由表 4-2-5 第五次正念課程參與觀察一覽表可呼應上述所說的，亦再次看出高齡者對於動態課程是較感興趣的。由表中分數可發現，高齡者於本次的四個練習單元，不論是參與度、配合度及學習表現狀況都很良好，不過本次課程的靜態練習只有靜心練習一項，且靜心練習的時間也較短，所以研究者認為這可能仍回歸到因高齡者對於實際體驗及動態的課程興趣度較高所致。

表 4-2-5

第五次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	4	4	4.3
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
靜心練習	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
EP5	5	5	5	5	

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
破除舊習練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
慈心禪	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念小遊戲	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準。

陸、第六次課程之身心經驗

第六次課程的練習單元有六個，以下分述之：一為正念運動的練習單元，本次正念運動單元採用類似正念瑜珈之方式進行，讓高齡者體驗身體伸展所產生的身體感受；二為三步驟呼吸空間，此單元可讓高齡者平復情緒且回歸內在，並擴大覺察，以為後續課程之開場；三為正念聆聽練習，用遊戲之方式進行，與正念小遊戲共同進行；四為與困難共處，用以讓高齡者明瞭艱辛中亦有快樂，而非只有痛苦；五為正念靜坐練習，此單元練習，為讓高齡者品嚐正念的滋味，使其回歸內在，專注呼吸；六為正念小遊戲，以遊戲性質的活動提升高齡者在正念聆聽練習的學習興趣，但因與正念聆聽練習共同進行，故便不再次進行分析，且在參與觀察的部份亦以正念聆聽的單元為主。

一、認真且專注的運動，感受身體的變化與預防退化的期待

開朗阿嬤（EP1 高齡者）表示出希望藉由運動來預防對話的期待，且過程中可感覺身體因伸展而出現痠的感受，這能看出開朗阿嬤（EP1 高齡者）是能夠經由正念運動而回歸內在的：

（一）運動好，防退化，變化與痠的感受

運動很好，我感覺齣，人也是要運動，身體比較咖不會退化，才會長長久久。(臺) (EP1-7-001)

我今天就很認真在做運動，你說要注意身體變化，我就來注意，我這個肩膀會痠，腳也很痠，不過很好。(臺) (EP1-7-002)

好學阿公（EP3 高齡者）表示在單元練習中的專心和認真，並能有所感受，且很愉悅的表達自己於過程中能夠跟隨研究者引導的快樂情緒，這可以解釋為好學阿公（EP3 高齡者）對於正念運動所帶給他的生理經驗與效果感到愉悅，但亦提出研究者有時的引導太快，自己跟不太上的意見：

(二) 認真動，專注覺，痠麻感受在身體

很好啊，每次上課我都很認真，運動嘛都很認真做，呵呵呵，今天這個腳很有感覺(拍大腿)，我嘛有站起來做，你站起來我嘛站起來，認真做，有去感覺，手安餒伸出去攔伸回來(做伸手動作)，啊不過你有的時候做比較快我跟不太上。(臺) (EP3-7-001)

有嘍，都一樣啦，和之前一樣，手啊餒跟著冇動(比手畫腳)，就感覺……痠痠麻麻。(臺) (EP3-7-002)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 對於正念運動所帶來的身體及精神的效果給予肯定，並提出自己在過程中經驗到手腳痠麻的感受，且認為正念運動的練習單元能使自己較不會昏沉，以及對單元的興趣：

(三) 運動讓身體和精神變好，手腳有痠麻感受

有啦，我就……身體感覺咁好，精神咁好。啊嘿……手會痠，腳會麻，嘛會痠。做運動不錯，咁嘅愛睏，真好玩啊。(臺) (EP4-7-002)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 則表示在此練習單元中，因身體不適而無法持續進行，但亦提出自己還是會盡可能的完成，不過在伸展的過程，手腳出現的痠麻感受似乎讓明確阿嬤 (EP6 高齡者) 感到不舒服：

(四) 身體不適，但盡量做

有啊，啊不過餸……我身體就不好，嘅法度一直做，啊不過餸……我盡量做，啊天我腳就很痠，手舉不太起來，啊餒……。(臺) (EP6-7-001)

由上述可知，高齡者在練習正念運動的伸展過程，可回歸身體的變化，以及與之同在，再加上正念運動的設計本就非只有單一元素，故可增加高齡者參與練習的興趣及意

願，但在帶領的過程中亦須注意節奏與步調，避免過快或過於勉強，而導致高齡者出現跟不上或不舒服的感受。

二、專注呼吸，身有感受且心平靜

開朗阿嬤（EP1 高齡者）表示在學習此單元的過程出現困難，雖然很專心的按照研究者的引導進行，且能夠專注在腹部的起伏，但可能在對於擴大覺察的步驟上難以理解，這可解釋高齡者在將覺察擴大的過程是較難深入的，可能較會停留在表層：

（一）專注呼吸，手腳及腹部有感受

嗯，我感覺那個部份，我比較咖嘸感覺，畢竟嘿也是有比較咖困難，但是我也是有很專心照你說的啊餒做，注意肚子安餒(摸肚子)，不過接下來有的就聽咖不懂。(臺) (EP1-7-003)

啊還有，我感覺這個腳底這邊嘛有感覺，啊擱.....(停頓)肚子，擱手安餒。(臺) (EP1-7-004)

好學阿公（EP3 高齡者）則表示出不同的看法，不過研究者認為此位高齡者可能有過禪坐的經驗，故能對於擴大覺察的部份給予較多的經驗回饋，由受訪資料可看出，好學阿公（EP3 高齡者）不只能夠專注覺察腹部的起伏，且在覺察其他部份時，亦能提出體驗的感受，並認為這樣的練習過程能帶來心的平靜和放鬆：

（二）像禪坐，專注呼吸感覺平靜，腳底與皮膚有感受

喔.....就像嘿坐禪一樣，你這和坐禪很像，只是你不同的是餵.....是你要觀察身體，啊坐禪餵就是這個呼吸而已。(臺) (EP3-7-003)

很好啊，你一開始叫我注意啊餒.....這個肚子.....空氣進去肚子就膨起來，啊空氣出去肚子就消下去(摸肚子)，你看我都有嘎你記著，接下來你有叫

我們注意腳底啊、皮膚啊.....啊餒餒一直起來，這整個很好，欸呼咱心放輕鬆，會比較平靜。(臺) (EP3-7-004)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 表示出自己在練習單元較無興趣，雖然會跟隨研究者的引導，並能放鬆心情，但也能夠解釋高齡者在對於靜態的練習單元可能會與動態的練習單元，在學習興趣與意願上出現落差：

(三) 沒興趣，但心情較輕鬆

噯啊，咖噯興趣，啊不過我有做，老師教什麼咱就認真做。(臺)(EP4-7-003)

噯啊，我噯想啥，照老師講欸下去做。就啊餒坐欸，心這裡咖輕鬆(摸胸口)。(臺) (EP4-7-004)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 亦表示自己在過程中出現困難，不過能夠體驗到腹部的起伏，對於高齡者來說可以說是很能夠專注了，雖然最後出現昏沉、睡著，但不可否認的是明確阿嬤 (EP6 高齡者) 在生理經驗是有收穫的，：

(四) 專注過程，注意身體

有啦，我就安餒坐著，啊你講要注意身體，啊餒自腳開始，啊慢慢的慢慢的起來.....啊不過餒.....我坐到一半就睡著了.....我差不多在肚子這裡就慢慢愛睏啊.....。(臺) (EP6-7-002)

由上述可知，高齡者於此單元的練習中提出不同的經驗，有遭遇困難的高齡者，一有深有感受的高齡者，藉由受訪資料可發現，高齡者在表層的經驗感受是較為普遍，而較少有較深層的經驗感受，雖然經驗不同，但是高齡者仍可回歸內在的經驗，以及使心平靜。

三、認真聽，仔細說，寄錢會少，寄話會多

高齡者（EP1、EP4）對於正念聆聽的練習單元表示出想同的看法，皆認為應專心的傾聽他人所述說的話語，不可只聽一半，且應好好地闡述，而非亂說，這可解釋為高齡者受到過往經驗使然，雖然過程中配合遊戲的進行會讓高齡者感興趣，但似乎未開起較多的覺察：

（一）有趣，認真聽，好好說

有阿，咱人聽話要聽呼詳細，不要安餒慶菜(隨便)黑白聽，就要認真聽，聽呼正確，啊講就要賀賀啊講，不可以亂講(笑)。(臺) (EP1-7-007)

這賀，真趣味(笑)，說話就要認真聽，不要都聽一半，傳話會多啦，嘿飯可以亂吃，話不能亂講。(臺) (EP4-7-006)

好學阿公（EP3 高齡者）所表示的想法與高齡者（EP1、EP4）有同異之處，相同的是皆認為話應該認真地聽，並好好地說，但好學阿公（EP3 高齡者）學習到若話未能好好地聽和說，將造成許多的問題，且學習到溝通的過程是可能增加自我的意思的，可能與原意有所出入：

（二）認真聽，勿亂說，覺察傳話後意義會不同

有啦，就說話要認真聽、話不要黑白講(笑)。嘿一句話若聽不清楚，就會變作逗去旁邊去。啊話啊黑白講，就會造成很多問題，啊餒就不好。啊不過餹，嘿人傳話餹，傳去別人那邊去，都不太一樣，就像你上課講的啊餒(笑)。(臺) (EP3-7-007)

由上述可知，高齡者在學習正念聆聽的過程，可能出現與過往經驗重疊的狀況，因高齡者可能深受早年教育的影響，所以在學習這樣的生活禪時，便以過往的經驗來作回

應，這表示此單元的設計上可能需要再做調整，需讓高齡者覺察出正念聆聽與過往經驗的區別之處，如此方可讓其有更佳的正念經驗。

四、愛惜自己，遇事莫要只視壞，要有發現美的眼睛

開朗阿嬤（EP1 高齡者）表示自己在與困難共處的練習單元中多有體會，認為過往的自己未愛惜自己的身體，但藉由停息自己的過程，使其對於自己的身體生出慈悲心，再由內而外的轉往外在的事物，去發現人生並非只有艱難，亦有快樂：

（一）愛惜身體，遇事莫執著壞的，亦要看好的

這我體會很多，咱以前身體不滴嘎顧，現在吃老啊，就不好，所以要好好的保惜自己的身體，所以今天嘎安餒(摸摸手臂)，也是很好。(臺)
(EP1-7-005)

嗯……(思考)，我感覺……(停頓)，要去看到說不要遇到代誌就怨嘆，就怪別人，要去看到好的所在，嚟全部都壞的。(臺) (EP1-7-006)

辛苦阿嬤（EP2 高齡者）則表示出不同的想法，因其過往遭遇較為艱苦，故在練習此單元時，可發現辛苦阿嬤（EP2 高齡者）多次出現不舒服的表情，但是其在回饋時，感概的回應研究者，並出就算身體在不好仍是自己的，這亦表示辛苦阿嬤（EP2 高齡者）覺察到人生苦樂皆是自己的，過去雖無法改變，但自己應該好好的面對：

（二）有體悟，再辛苦也得忍受

所以你講嘿齣……我真有感覺……我嘛有嘎身體說辛苦啊，好壞都是咱欵人生，身體怎麼差也是咱自己的，雖然過得很辛苦、身體嘛這麼差，但是我都有嘎忍受下來。(臺) (EP2-7-007)

好學阿公（EP3 高齡者）表示人生不如意乃是常有，而想法會影響情緒與行為，若

持續進行負向的自我對話，那生活將會難以維持，由此可發現好學阿公（EP3 高齡者）在正念的學習上對其心理經驗是多有收穫的，並提出對此練習單元的學習感到很感動：

（三）人生不如意常有，莫都想壞的，且要愛惜自己

嗯.....這人生不如意常常有啦，你每一項都要把它想成.....(停頓)，嘿勒.....(停頓)，嘿人生要怎麼過，不想那麼多啦，嘿遇到小誇代誌，嘿人生一部份而已，甘有那麼嚴重，嘎哪每一項代誌都那麼嚴重，嘿生活就不用過了。(臺) (EP3-7-005)

啊擱有嘿勒要珍惜自己的身體，身體真甘苦，這有影啦，今天整個課我聽起來很感動，你今天這個課上的真好。(臺) (EP3-7-006)

明確阿嬤（EP6 高齡者）提及雖然自己的身體不好，但是人生總是要過，這表示在本單元的學習中，其能將自己從不快樂中暫離，而認為應該要改變自己的想法，這回應到想法將改變情緒與行為的部份：

（四）人生總要過，遇事莫要不快樂

有啦，我感覺這個講得很好，因為齣.....我安餒身體不好，但是人嘛是要過啊.....所以若遇到代誌就安餒過不下去，啊餒人生就不快樂啊。(臺) (EP6-7-003)

由上述可知，高齡者在學習與困難共處的經驗上多有收穫，這可從受訪資料中看出，而研究者於現場觀察可發現，高齡者們在對於疼惜自己身體的部份很用心，宛如對待自己的孩子一般的關心及呵護，且有數位高齡者臉上出現笑容與祥和，而在轉向對於人生好壞的抽離上，有數位高齡者臉上出現笑容，似乎在告訴研究者自己是有所覺察的。

五、專注而平靜，雖有睡著，但有感受

高齡者（EP1、EP4、EP6）表達出相同的經驗，皆提及自己在過程中出現昏沉及睡著的狀況，這可能是正念靜坐練習對於高齡者來說時間太久，且多數高齡者在本課程的表現是動態單元優於靜態單元；另外，高齡者皆提出正念靜坐練習能使其感到平靜，這可能是團體氛圍的影響：

（一）專注過程，感受平靜，但仍有昏沉和睡著

這我很專心，不過有睡著一下，但是我有醒過來。(臺) (EP1-7-008)

我感覺很平靜，頭殼也無黑白想，靜靜啊安餒，感覺很好。(臺) (EP1-7-009)

嚙，坐一下就睡著了，嘿無法度坐那麼久啦，所以我嘛不知道過多久我就睡著了，因為啊餒很安靜欸。(臺) (EP4-7-007)

這有啦……就很平靜……不要去嘎想嘿，就啊餒靜靜啊……不過我到後面有睡著。(臺) (EP6-7-005)

好學阿公（EP3 高齡者）雖表示自己亦有睡著，以及放鬆、靜心的經驗，但從受訪資料可看出與其他高齡者不同的是好學阿公（EP3 高齡者）能夠專注於呼吸上，並且不胡思亂想，這可能是好學阿公（EP3 高齡者）有靜坐的經驗，所以在正念靜坐的練習單元較能專注的緣故：

（二）如禪坐，內心平靜、輕鬆，重點莫亂想

這就跟坐禪同樣啊，這心要放呼清，嘿頭殼不要嘿百想，就啊餒靜靜坐，我都不會黑白想，啊餒放呼清鬆啊餒，重點就是不要黑白想，後來我有睡著，就舒服(國)欸。(臺) (EP3-7-008)

由上述可知，高齡者在正念靜坐的練習單元幾乎出現睡著的情況，雖然研究者在過程中會輕聲提醒高齡者注意自己是否昏沉，但似乎效果不佳，但由此可知，在正念靜坐練習單元的設計上可能需要做適當的調整，以下說明之：1.時間，在練習的時間上可能過於長久，故需要進行調整；2.可能須在前面數次課程添加更多相關練習單元，但這可能會造成高齡者的興趣消退，而造成反效果。

藉由正念靜坐練習單元的操作，雖然出現一定程度的難題，但不可否認的是高齡者仍在身心經驗上有所收穫，期望未來能夠調整出更加適合高齡者的正念靜坐的課程單元，以供後來的研究者參考。

六、第六次課程結束

綜合上述可知，高齡者（EP1、EP3、EP4、EP6）於正念運動的練習的文本資料呈現出，觀察身體變化的同在，不過高齡者（EP3、EP6）有反映研究者於正念運動的帶領節奏有時會使其跟不上，雖然研究者在過程中會盡量的減慢速度，並觀察高齡者是否跟的上，但是似乎需要再多加留意，而反觀高齡者（EP2、EP5）對這方面的經驗較少。

高齡者（EP1、EP3、EP4、EP6）於三步驟呼吸空間的課程練習提出不同的經驗，高齡者（EP1、EP6）有遭遇困難的狀況，高齡者（EP3）則有很深的感受，但高齡者（EP4）則提出自己是比較沒有興趣的。然而，這與正念靜坐（30 分鐘）的情況有些相似，相同的是高齡者（EP1、EP3、EP4、EP6）提出的回饋較多，但較不同的是除了有睡著的情況，似乎比較沒有其他的困難。

在學習正念聆聽的過程，研究者發現高齡者可能因經驗的影響，所以在學習這樣的生活禪時，出現與過往經驗重疊的狀況，但反觀與困難共處的經驗上多有收穫，這不論從文本資料和參與觀察中便可看出，尤其是高齡者因疼惜自我後所展現的笑容，於此，

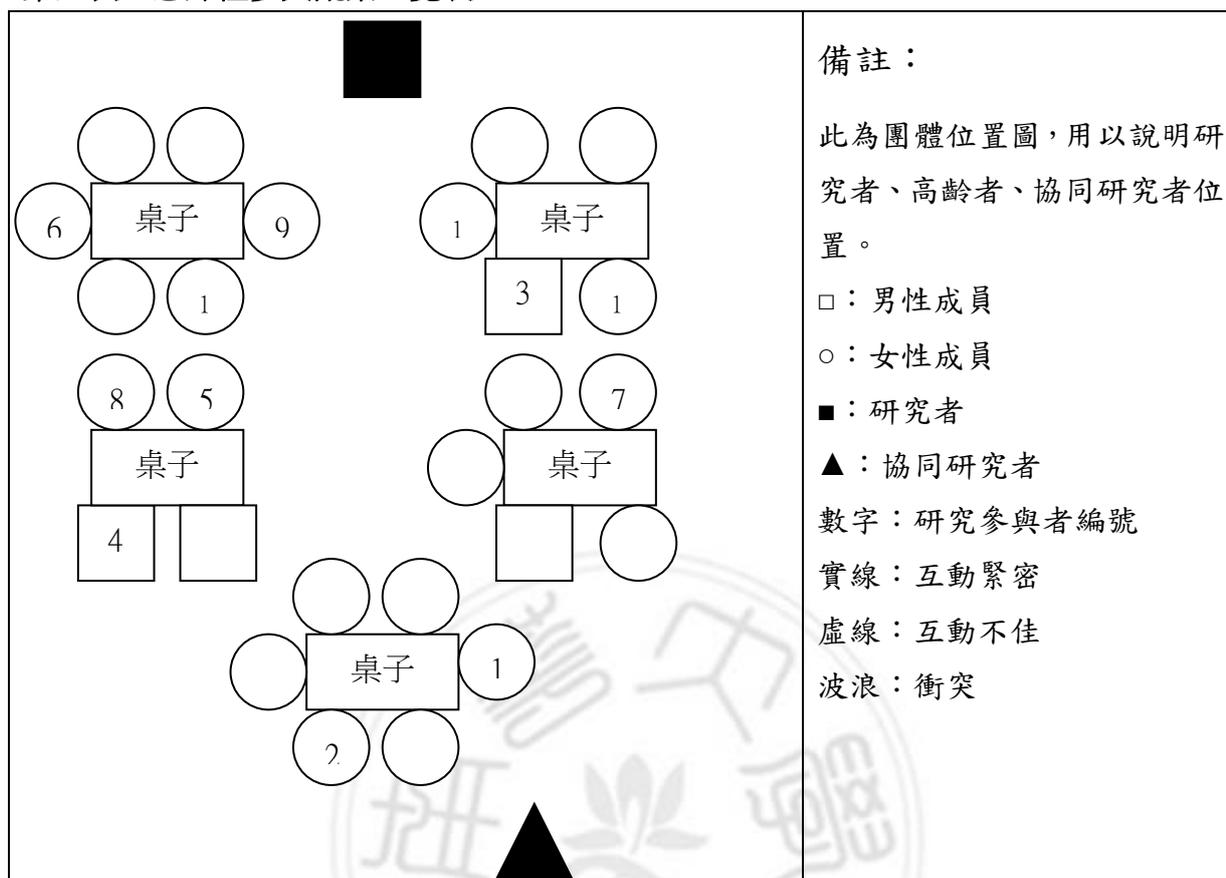
針對正念聆聽及與困難共處等兩項練習的差異，研究者認為可能是因與困難共處的練習方式較正念聆聽更能讓高齡者覺察所致。

此外，由表 4-2-6 第六次課程參與觀察一覽表中可知，高齡者於正念運動、正念聆聽練習，以及與困難共處等三個單元狀況良好，而在三步驟呼吸空間的情況則出現差異，高齡者（EP1、EP3、EP6）的現場觀察狀況良好，高齡者（EP4）則是參與配合高，但因表示自己比較沒有興趣，故在學習表現上較弱，反觀高齡者（EP2、EP5）則是睡著情形較為嚴重且有出現感覺較不耐煩的情況。此外，正念靜坐的練習可能因時間較長，所以高齡者們的狀況較不好，不過高齡者（EP1、EP3、EP4、EP6）仍有較多的回饋。



表 4-2-6

第六次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	3	3	3.7
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	4	4	4.3
	EP6	5	5	5	5
三步驟呼吸 空間	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	4	3	4
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	4	4.7
EP5	5	4	3	4	

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念聆聽練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
與困難共處	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	4	4.7
	EP5	5	5	4	4.7
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念靜坐 (30 分鐘)	EP1	5	5	4	4.7
	EP2	5	5	3	4.3
	EP3	5	5	4	4.7
	EP4	5	5	4	4.7
	EP5	5	5	3	4.3
	EP6	5	5	4	4.7
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念小遊戲	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準

柒、第七次課程之身心經驗

一、專注變化，心情愉悅且輕鬆

開朗阿嬤（EP1 高齡者）表示對於此次正念運動練習單元感受良好，且於結束練習後，心情愉悅，有放輕鬆的感覺，並提及自己透過專注身體變化的過程，將心專注在當下，進而讓心情輕鬆愉快：

（一）專注感受，心情愉悅又放鬆

今天運動很好，我感覺做完很輕鬆，尤其是這個感覺很好，去注意身體痠跟痛的地方，會變得很專心，把心放在這邊，很好，做完齣，就會感覺很輕鬆，心情很好。(臺) (EP1-8-006)

高齡者（EP2、EP3）表示出相同的看法，針對若將專注力放置於非不適之處，則不適之處的不適感就會將低，甚至難以察覺，此外，好學阿公（EP3 高齡者）與開朗阿嬤（EP1 高齡者）針對正念運動練習結束後，心情會呈現愉悅及放鬆的部分提出相同的看法：

（二）專注變化，不同之處感受不同

我頭殼暈，所以做不順，不過我也是照你說的，去注意身體，所以當我頭殼暈的時候，就去注意別的地方，這個頭殼暈就不會暈，不過啊沒去注意，就會擱暈安餒。(臺) (EP2-8-006)

很好啊，齣這個運動很好，不只這個身體好，擱注意這個身體變化，整個做完心情會很好，會很輕鬆，還有這個注意身體變化，當你啊專心注意痠的地方，會感覺很痠，押不過你不要去注意那個地方，它就不那麼痠，很特別啊，像我現在心情就很好。(臺) (EP3-8-006)

明確阿嬤（EP6 高齡者）表示運動對其身體是不錯的，自己會盡量去參與及配合正念運動的練習，並專注在身體痠與不舒適的地方

（三）運動好，專注痠與不適感

今天運動齣.....，不錯啊，我就盡量做啊餒啦.....，啊齣，專心去注意身體痠跟不爽快的地方啦。(臺) (EP6-8-007)

由上述可知，高齡者（EP1、EP2、EP3、EP6）共同提出專注身體變化的過程，雖然高齡者（EP1、EP6）是專注在運動的部位，而高齡者（EP2、EP3）則注意到若一直專注在不適感，反觀其他部份後，原先的不適感便會消失或減緩，這可以解釋為高齡者因正念運動中，不斷覺察自身當下的感受，逐漸把心回歸當下。

二、知悉壓力，自我排解與調整

高齡者（EP1、EP3）認為當壓力來臨時，應自我排解予調整，且同時提及應自我覺察壓力出現的狀況，正念的覺察目標除了認知念頭外，另一個重點就是情緒感受，這表示兩位高齡者在正念減壓課程的學習上有所收穫：

（一）有壓力時會緊張，但要自我調整

這個我感覺咱人都有壓力，遇到代誌的時候，有壓力有時候會緊張，所以當咱知道自己有壓力的時候，咱要自己去調整，要去面對。(臺)(EP1-8-002)

有喔，齣少年人啊餒.....學這個心理就厲害欸，啊說的課都很有道理，真好、真厲害啊。今天講的這個齣，我感覺很好，這個咱人齣，就要知道自己在幹嘛，所以說這個.....(停頓)，遇到困難的代誌，感覺安餒緊張、啊生氣，齣，這個要自己知道說有壓力安餒，自己就要去調整。(臺)(EP3-8-002)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 表示過往的人生較為艱苦，所以對於壓力的承受度較大，所以當壓力出現時，便會以自動化導航的模式面對問題：

(二) 過往艱苦，以習慣壓力

我感覺這個真困難，我就都過得很艱苦欸啊(↗)，每天都嘛在壓力，所以哪有什麼感覺，都嘛習慣了，嘿嚙去注意到嘿啦。(臺) (EP2-8-002)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 表示當出現壓力才知道如何面對壓力：

(四) 遇壓力才知如何應對，才能避免拚過頭

有啦，是感覺很有道理在的，人就要遇到壓力才會知道說，怎樣應付，啊怎樣處理，所以要遇到才會知道，才不會拚過頭。(臺) (EP4-8-002)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 表示需要懂得自我排解壓力，才不至於讓自己陷入困難：

(五) 要自我排解壓力，別造成自己困擾

有啦.....我感覺你說的很有道理.....嘿遇到壓力齁.....(停頓)，要排解啦，要知道齁.....嘿自己有壓力，啊齁.....要知道.....(思考)，說齁這壓力要怎麼.....(停頓)，不要給自己困擾。(臺) (EP6-8-002)

由上述可知，高齡者在面對壓力時，仍多數採用過往面對問題的經驗方式，僅有較少的高齡者進入反思與覺察，由此可知，在此練習單元的設計上可能需要做適當的調整，以下說明之：1.內容，在練習的內容上可能不太豐富有趣，故需要進行調整；2.可能須在前面數次課程添加更多相關練習單元。

三、學習自我照顧，身心放鬆且避免情緒起伏

工欲善其事，必先利其器，這說明了開朗阿嬤（EP1 高齡者）所表示之用對的方法來照顧自己的意涵。只有自己能夠好好照顧自己，若無法善待自己，則他人亦無法，為樂能夠達到照顧好自己的目的，高齡者（EP1、EP3）認為應該要保持運動和放輕鬆，讓自己過得快樂，如此身心的方式來照顧自己：

（一）用對的方法照顧自己，要放輕鬆莫生氣，輕鬆又愉快

有，我感覺咱要嘎自己照顧呼賀，要用對的方法，咱欸身體要自己顧，別人無法度嘎咱顧，所以說自己就要運動，就要呼自己放輕鬆安餒，不可以安餒生氣。(臺) (EP1-8-003)

這個我嘛感覺講得很好，咱要嘎自己照顧呼賀，這個別人是沒辦法嘎咱顧的，所以說要自己知道運動，要安餒把自己放呼輕鬆，不要給自己那麼多壓力，每天過得快樂，安餒最重要。(臺) (EP3-8-003)

過往經驗使然，造成辛苦阿嬤（EP2 高齡者）對於自我照顧提出無法好好執行的回應，由之前的受訪資料中可知，辛苦阿嬤（EP2 高齡者）多次提及自己的身體不佳是因早年造成的，由此可看出其深受艱苦經驗所苦：

（二）過往艱苦，難以自我照顧

我感覺啊餒.....，現在身體才會那麼差，嘿嘛不是我不要嘎自己顧呼賀啊.....啊就那麼艱苦了是要怎麼顧。(臺) (EP2-8-003)

高齡者（EP4、EP6）提出學習如何照顧好自己的重要性，認為將心放開，則能夠輕鬆面對，但明確阿嬤（EP6 高齡者）亦表示自己照顧好自己是因為擔心他人，為他人帶來麻煩及影響：

(五) 要學習自我照顧，因怕影響他人

要學習啦，要學說要怎麼把自己照顧好，所以上課在教，都嘛要聽，運動就要做，把心情放呼開，才不會悶著。(臺)(EP4-8-003)

有啦，這齣要學啦.....要知道嘎自己顧呼賀.....我這咳有痰要吐痰，我都怕去港麻煩，所以身體要顧呼賀，不要去造成別人的困擾。(臺) (EP6-8-003)

由上述可知，高齡者（EP1、EP3、EP4、EP6）皆提出自我照顧的意願，並認為應該使用正確的方式，且須將心放鬆，高齡者（EP2）則認為自己難以自我照顧，因此，研究者認為這可能是因為高齡者（EP2）仍深受過往人生經驗影響，而為以正念的方式來面對所致，而反觀高齡者（EP1、EP3、EP4、EP6）可能是因願意開放自己並接受自己，所以才有自我照顧的意願。

四、連結較困難，老化易遺忘

高齡者（EP1、EP3、EP6）都提出將正念連結到生活是有困難的，雖然有學習上的經驗，但因高齡者處於退化階段，記憶力較不佳，所以容易在課程結束後，而又無人提醒的情況下，忘記練習，進而造成無法與正念連結的情況：

(一) 困難易遺忘，但仍有學習

我感覺比較啲困難，因為有的時候會忘記，老人記嘸那麼多，記憶力比較啲差，不過我知道要多運動，這個你有嘎我們教，啊擱有這聽話要聽呼詳細，這我有記起來。(臺) (EP1-8-004)

這個蓋困難喔，這沒人提醒沒辦法啦，都嘛會忘記，而且我感覺這個沒人教嘛不會，我安餒講對嘸。(臺) (EP3-8-004)

齣.....我感覺這個很困難，這我都會忘記啦.....啊這若不是你來嘎我們教，

我嘛不知道.....所以你若嘸嘎我們教，嘿很快就忘記啊。(臺)(EP6-8-004)

啊我有學到齣.....啊嘎心情放呼輕鬆，啊要運動，啊喝水要慢慢的喝(停

頓).....走路要慢慢的走啊餒啦(停頓).....啊擱有要去注意身體的變化。

(臺) (EP6-8-005)

高齡者 (EP2、EP4) 則與高齡者 (EP1、EP3、EP6) 相同的是因為容易遺忘，而相異的是表示在此單元較無法理解用意，雖然有獲得學習的經驗，但後續的自我練習上可能會有困難：

(二) 聽不太懂，但仍有學習

嘸餒，這個我聽咖不懂，你講的嘿真困難，而且我嘛都忘記啊。(臺)

(EP2-8-004)

我知道你說要運動啦，啊要注意身體變化，要嘎自己放呼清心安餒，不要

去想想嘿，不要黑白想。(臺) (EP2-8-005)

嘸.....(停頓)，這我咖不懂啦。(臺) (EP4-8-004)

不過.....(停頓)，我會認真運動啦，啊心情放呼開安餒，其他的就咖不懂

啊。(臺) (EP4-8-005)

由上述可知，高齡者在後續學習上是較為困難的，因後續練習和課程不同，課程中有引導與帶領，但後續練習可能為自主練習，而高齡者可能會因遺忘課程內容，導致想練習也無從下手的窘境，雖然正念連結練習本就是為了預防這樣的情況所安排的練習，但似乎效果不大，這可能需再做時間上的調整，或以簡單的練習為主，讓練習深入高齡者的生活當中。

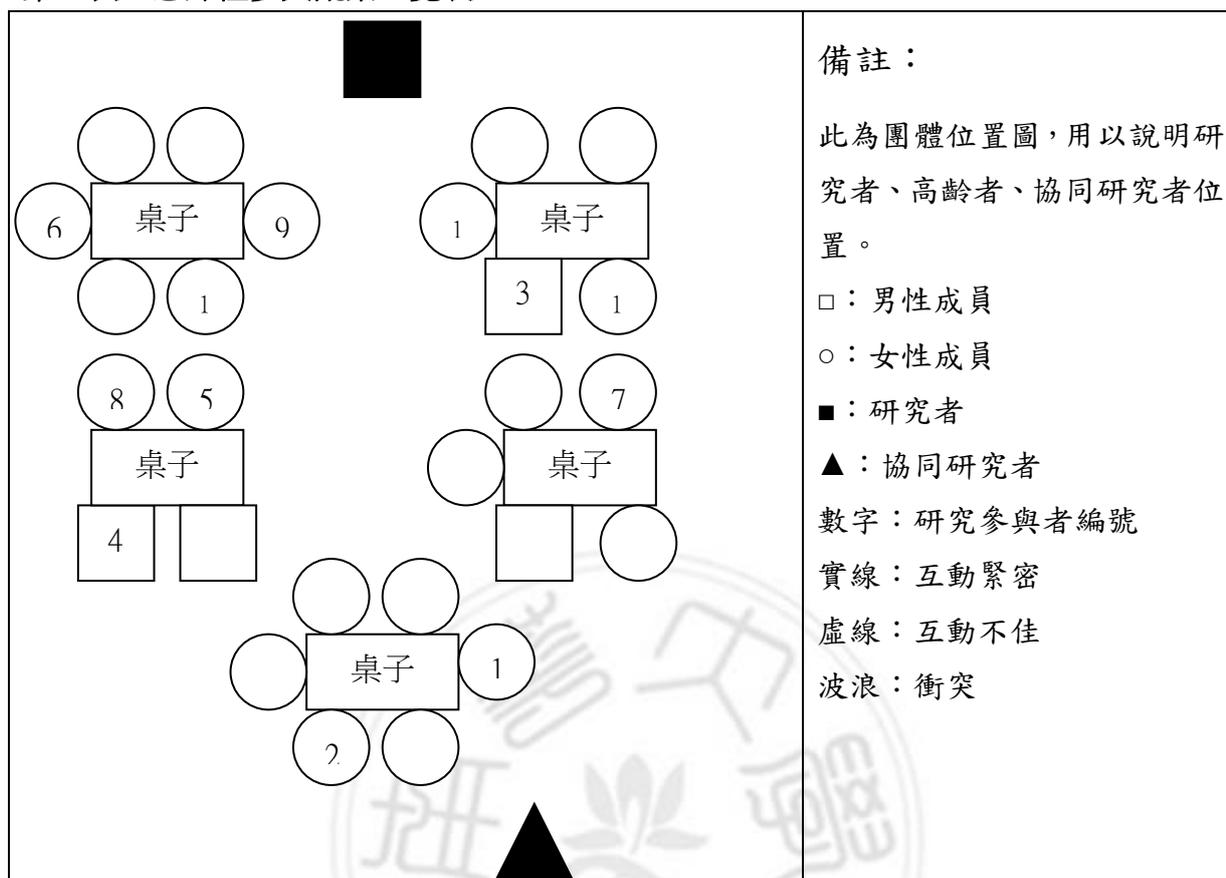
五、第七次課程結束

由上述可知，高齡者於正念運動的練習狀況良好且多有體會，尤其是高齡者（EP2、EP3）更是提出覺察不適感並非身體的全部，不過因正念運動需要有順序上的安排，所以可能會出現高齡者因不記得順序與內容而無法自主練習的情況，此外，研究者發現，雖然於本次課程安排正念連結練習，且本意為期望高齡者能夠複習之前課程的練習單元，以及達到將正念帶入日常生活的人我關係中，但似乎成效不佳，故研究者認為，若想增加高齡者練習的機會與可能性，那可能需要長期的帶領並且強化實際情境練習，以更多元的方式進行，方可能將正念帶入高齡者的日常生活。不過，高齡者於自我照顧的部份似乎有進步的狀態，但這可能是因為高齡者受到身心退化所苦的關係，所以在此向練習感受會較強烈。

此外，由表 4-2-7 第七次課程參與觀察一覽表中可知，高齡者於正念運動、靜心活動、正念小遊戲等三個單元基本上情形大致相同，而在正念連結練習的狀況較弱，另外，認識壓力經驗及我如何照顧好自己等兩項練習，除了高齡者（EP4、EP5）之外，其餘的高齡者狀況良好。所以，結合文本及參與觀察的資料可知，正念課程讓高齡者於自我照顧的部份增加，但人我關係的區塊則較弱，這可能是因為高齡者不習慣以正念的方式來面對他人。

表 4-2-7

第七次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
靜心練習	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
EP5	5	5	5	5	

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
認識壓力經驗	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	3	4.3
	EP5	5	5	3	4.3
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
我如何照顧好自己	EP1	5	5	4	4.7
	EP2	5	5	4	4.7
	EP3	5	5	4	4.7
	EP4	5	5	4	4.7
	EP5	5	5	4	4.7
	EP6	5	5	4	4.7
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念連結練習	EP1	5	5	4	4.7
	EP2	5	5	3	4.3
	EP3	5	5	4	4.7
	EP4	5	5	3	4.3
	EP5	5	5	3	4.3
	EP6	5	5	4	4.7
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念小遊戲	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準。

捌、第八次課程之身心經驗

一、運動好，內心平靜，身體變化有感受

高齡者（EP1、EP3）皆認為運動是能夠幫助身體健康的，提出人是需要運動來保持身體的健康，若不運動則身體會漸漸退化的看法，並提出自己會依課程所學，好好的持續練習，雖然提及自己記憶力較不佳，可能會遺忘，但是在一邊運動一邊注意身體變化，如此一來，感受較為不同而心情也能較為平靜：

（一）人就需運動，注意身體變化，有平靜感受

嗯.....(停頓)，運動很好，我感覺人就是要運動，沒運動身體就會不好，所以老師你嘎咱教欸，我會好好練習，保持運動安餒。(臺) (EP1-9-001)

雖然說我記嘸那麼多，但是這運動真好，一邊做運動，一邊注意看有什麼變化，會感覺比較咖不同，心情也會比較咖平靜。(臺) (EP1-9-002)

有喔，運動很好啊，我今天安餒動動欸，真好啊。(臺) (EP3-9-001)

有啊，感覺很好啊，腳手行動，哪做哪注意身體看有什麼變化，做做欸整個安餒心情很輕鬆。(臺) (EP3-9-002)

嗯.....(思考)，有啦，大腿這啦(拍大腿)、肩膀，啊還有這個腳底(踏地板)，這都有感覺，在做的時候，有去嘎注意啦，慢慢啊做，你都有提醒我們要去注意安餒，啊不然會忘記去注意這。(臺) (EP3-9-003)

因頭暈所致，讓辛苦阿嬤（EP2 高齡者）在運動的流暢度與持續力有所下降，但其表示雖然身體不適，但仍會盡量配合完成，並感受到痠麻感，且有時會出現痛的感受，此外，其亦提出自己雖然身體經常不舒服，但是學習到運動的重要性，所以會盡量的運

動：

(二) 盡量運動，有痠痛麻的感受

我頭殼暈啦，但是我嘛是有做.....(停頓)，什麼感覺齁，就是做的時候會感覺冇動的所在，會酸會麻，有的時候會痛安餒啦.....啊擱唔嘿學到盡量要運動，隨然說我啊餒人在甘苦，不過像你講欸，沒運動嘛是不行，就盡量啦。(臺) (EP2-9-001)

明確阿嬾 (EP6 高齡者) 認為運動的感覺不錯，專注在自己的身體變化，專心感受與覺察的過程，並感受到腳出現痠麻感，而手舉不太起來，且有不舒服的感覺：

(三) 專注身體變化，手腳痠麻的感受

運動齁.....(停頓)，感覺不錯啦，就腳手冇動，去看有什麼感覺安餒啦。
(臺) (EP6-9-001)

感覺是.....(思考)，腳會痠痠麻麻，手舉起來舉不久啦，會不爽快啦。(臺)
(EP6-9-002)

由上述可知，高齡者在專注運動的課程中，不在僅僅只是觀察自己身體的變化，更覺察到出現的心情平靜，甚至提出自我照顧好自己的想法，雖然本單元以正念瑜珈的方式為主，過程需要高齡者記憶方能自行後續練習，這部份可能會對高齡者來說是困難的，所以在往後安排上，需要進行調整，盡量讓步驟簡單並多次練習，以提高學習及後續練習的可能性。

二、雖然事實無法改變，但覺察想法影響心情

開朗阿嬾 (EP1 高齡者) 表示若事情尚未發生則避免先緊張，應該要先辨認清楚，而非先衝動：

(一) 認清事情莫亂想

人講看一個影，生一個子，有的時候，代誌就還沒發生，就緊張嘎，明明就沒有發生，所以要認呼清楚，不要說還沒搞呼清楚就生氣，啊謀就是黑白想，明明就不是安餒，就嘎響去那邊去，這就不對啊。(臺)(EP1-9-003)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 表示過往艱苦經驗事無法改變的，不過仍覺察到若想法不同則心情便會有所不同：

(二) 事實難以改變，但覺察想法不同，心情也會不同

有啦，你講嘿我知道啦，不過事實就是安餒啊，還有什麼可以改變欸，向我以前那麼艱苦，這甘可以改變。(臺)(EP2-9-002)

是安餒講沒有錯啦，想法不同，心情嘛不同啦，啊不過以前的事情是沒辦法改變欸。(臺)(EP2-9-004)

高齡者 (EP3、EP5、EP6) 表示覺察想法不同則心情不同的看法：

(三) 覺察想法不同，心情也會不同

這喔……(停頓)，你今天說這個……不同的想法，會影響到心情啦，遇到代誌齁，不要往壞的去想啦，想一些好的，想嘿壞的要幹嘛。(臺)(EP3-9-004)

同樣一件代誌，每個人都不同，有的人覺得好，有的人感覺壞，這就是自己想不開啦。(臺)(EP3-9-005)

有啊，就想法不同啦，想壞的就壞，想好的就好安餒。(臺)(EP5-9-003)

齁……這有啦，咱人齁，遇到代誌，想的啊不同齁，這感覺就會不一樣啦，啊想壞的就會感覺不好啦。(臺)(EP6-9-003)

由上述可知，高齡者在此練習單元，不僅是觀察自己對於內心想法的變化，更覺察到出現的不同想法，甚至提出若想法轉變將影響行為的延續，雖然本單元以情境劇的方式為主，過程需要深入高齡者的日常生活，這部份可能會對高齡者來說是困難的，所以在往後安排上，需要進行調整，盡量讓步驟簡單並多次練習，以提高學習及後續練習的可能性。

三、祝福使人愉悅，和善與慈悲的感動

高齡者（EP1、EP3）表示因祝福他人，而感到感動且心情愉悅：

（一）祝福而感動，使心情變好

我感覺不錯啊，咱一起港祝福，祝福自己也祝福別人，不管他是對咱賀欸，還是壞欸，都嘎祝福，整個心都清心起來，真好。(臺) (EP1-9-004)

喔這(↗).....，很會教(比讚)，老師真厲害，少年人安餒讀心理的，真厲害(比讚)。齁，嘿祝福齁，心攏嘎打開，整個安餒感動起來，真好。(臺) (EP3-9-006)

安餒祝福自己，祝福別人，齁嘿講了真好(↗)，真好(↗)，真感動安餒。(臺) (EP3-9-007)

辛苦阿嬤（EP2 高齡者）表示因過往艱苦經驗使然，致使無法祝福他人，但透過練習之後，有嘗試祝福自己願意祝福的人：

（二）過往艱苦難以祝福，但仍有祝福對自己好的人

這喔.....嚙啦，就會感覺說安餒，以前過的那麼辛苦，啊身體攏那麼差，祝福沒意思啦，都不知道要祝福什麼啊，不過我嘛是有照你說的，去祝福對哇賀的人，安餒嘛是很好。(臺) (EP2-9-006)

明確阿嬤（EP6 高齡者）表示若人人皆可相互祝福，那人際關係才會和樂，並提出人皆需要慈悲心看法：

（四）相互祝福，和善慈悲

祝福有啦，咱要港祝福，祝福他身體健康、萬事如意啦，安餒他也會嘎咱
祝福，互相來互相去啦，安餒才會和賀，咱人要有慈悲心啦。(臺)(EP6-9-004)

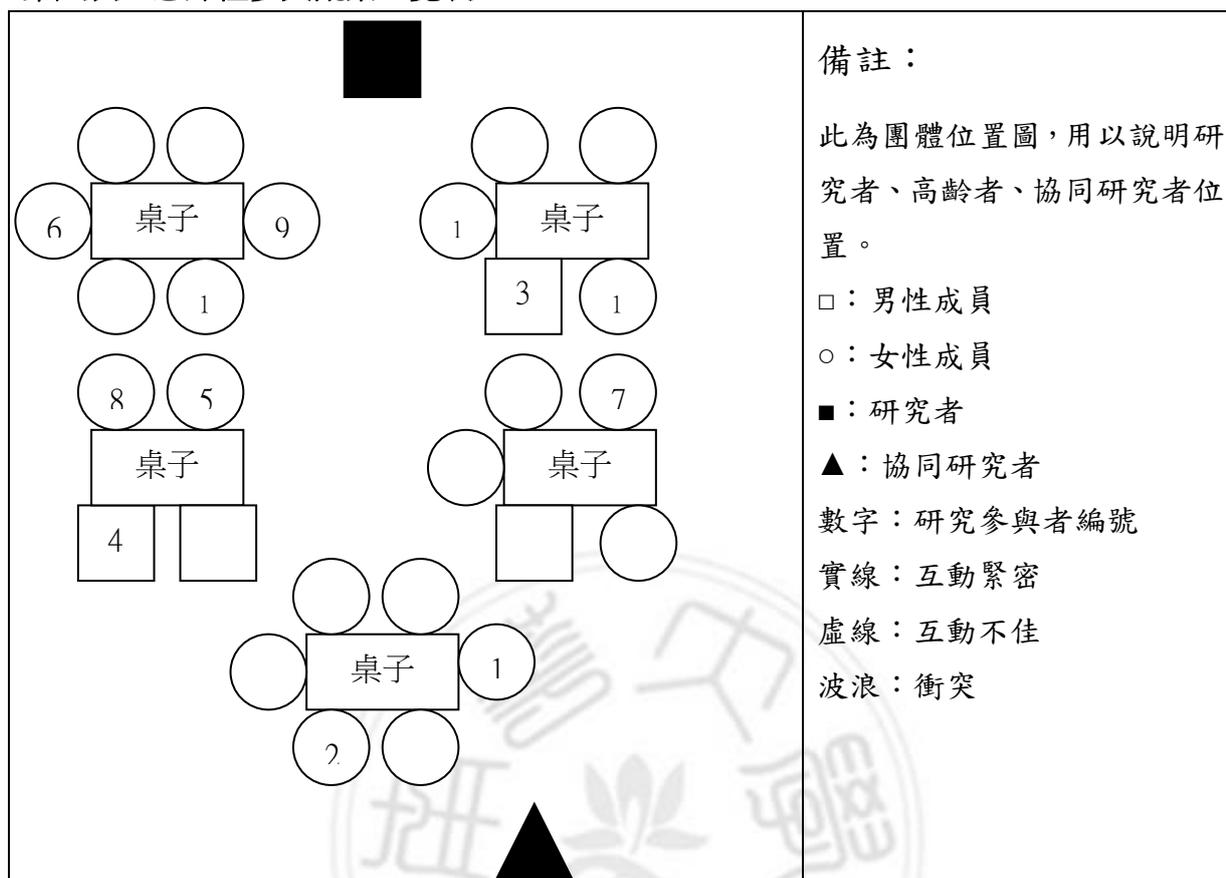
由上述可知，高齡者在光的祝福練習單元中，透過祝福他人，讓慈悲由心生出，不僅由對自我的慈悲更擴大到對他人的慈悲，而內心也獲得快樂。

四、第八次課程結束

綜合文本及表 4-2-8 第八次課程參與觀察一覽表中可知，高齡者於本次課程的所有單元之練習狀況與反應良好，但高齡者因本次練習以正念瑜珈為主，導致可能出現不記得順序與內容而無法自主練習的情況，且研究者發現這樣的問題似乎於多次練習中出現，所以在往後的正念課程可能需要在內容上或練習次數上進行調整。而在情緒 ABC-認識心理運作的練習中，高齡者的反映熱烈，且多有回饋，亦提出自己覺察到出現的不同想法，但研究者認為若要在行為上有所改變，則不僅是內心想法的變化，而是應該於高齡者的日常生活中扎根，如此方可有所改變。不過，反觀光的祝福，高齡者因用良善且慈悲的話語來祝福人，進而改變內心與對外環境的想法。

表 4-2-8

第八次正念課程參與觀察一覽表



課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
正念運動	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
靜心練習	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5

	EP6	5	5	5	5
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
情緒 ABC-認識心理運作	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
光的祝福	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5
		編號	參與度	配合度	學習表現
正念小遊戲	EP1	5	5	5	5
	EP2	5	5	5	5
	EP3	5	5	5	5
	EP4	5	5	5	5
	EP5	5	5	5	5
	EP6	5	5	5	5

註：主觀評分根據第三章第三節第八項之主觀評分操作定義之界定標準。

第五章 高齡者參與正念課程之前後變化歷程

本章旨在呈現高齡者參與本研究之正念課程的前後變化歷程，然而因變化歷程為個人的獨特歷程，每個人皆有其同異之處，為此，研究者將透過第四章及文本資料的分析，反覆檢視受訪資料，不斷的反思、檢核與理解，以變化較佳、較少，以及迂迴等三個類別作分析與說明，用以完整呈現高齡者變化歷程的脈絡及轉變，如表 5-0-1 高齡者參與正念課程變化歷程一覽表：

表 5-0-1

高齡者參與正念課程變化歷程一覽表

編號	課程開始前	課程中	課程結束後
EP1	病痛與退化， 為子孫煩惱的阿嬤	認真學習多嘗試	人生快樂莫煩惱， 身心改善較快樂
EP2	艱苦過往的人生	學習歷程的起伏	停止負向思考， 慈悲人生再堅持
EP3	身體退化的狀態，期待學習 得收穫	認真學習多嘗試	專注認真快樂活， 身心平靜有慈悲
EP4	身體退化多病痛，記憶衰退	配合學習和練習	無轉變但有較快樂
EP5	身心健康，家庭和樂不煩惱	配合學習和練習	身心愉悅較快樂
EP6	身心退化多病痛， 又怕影響到家人	認真學習盡量嘗試	慈悲祝福，覺察負向思考， 感受輕鬆快樂

註：本表為研究者自行歸納整理。

6 位高齡者將以課程開始前、課程結束後期兩個階段做分述，而課程中的階段則於第四章進行分析，第五章則著重於開始與結束的對照所呈現的變化：課程開始前階段，於此階段中，高齡者們因尚未學習正念課程，故停留在過往經驗的認知當中，而對於正念是一個未知的學習旅程，於過程逐漸轉變，由未知到轉化的歷程；課程中階段，在此階段，因進入正念課程的學習，透過課程的學習歷程，高齡者們展現不同的反應，實際

的經驗當下的實相，以及品嚐正念的滋味，就由練習來領會正念的運作與自身的覺察；課程結束後階段，最後則為課程的經驗分享與回顧，以及高齡者對於自身想法及轉變的回饋。

為更加明確表達高齡者上述之變化歷程，故研究者將配合圖表的方式加以闡述，而表中的數據為依據研究者現場觀察及文本資料在生理、心理、人際等三個層面所呈現的分數加總，再取其平均數後得知，而文本資料呈現的數據為協同研究者之評分，如表 5-0-2 高齡者參與正念課程變化分數一覽表：

表 5-0-2

高齡者參與正念課程變化分數一覽表

高齡者編號	生理層面			心理層面			社會層面		
	前	後	差距	前	後	差距	前	後	差距
EP1	2	3.5	+1.5	3.5	4	+0.5	5	5	+0
EP2	1	1.5	+0.5	1	2	+1	2.5	3	+0.5
EP3	2.5	3	+0.5	4.5	5	+0.5	5	5	+0
EP4	3	3	+0	4	4	+0	5	5	+0
EP5	4.5	4.5	+0	4.5	4.5	+0	4	4	+0
EP6	3	3.5	+0.5	2.5	3	+0.5	4	4.5	+0.5

註：1.本表為研究者自行歸納整理。

2.表中數據為根據研究者觀察及高齡者文本資料在生理層面、心理層面等兩個層面，將其分數加總並取得平均數後的主觀評分，並取至小數點後一位，若有除不盡之情況則以四捨五入為原則。

3.主觀評分及文本資料、研究者觀察之評分標準：1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

第一節 變化較佳之高齡者

壹、開朗阿嬤 (EP1 高齡者)：轉念，提升快樂

一、生理層面

開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 在尚未開始學習正念課程之前，其生理狀況較為不佳，時常有頭暈的情況，且由穩本資料中可知，高齡者在頭暈的狀況是比較嚴重的，曾經出現癱軟致使出現跌倒的情形，故而進入日間照顧中心，以避免相同情況發生；此外，在他的生理部分亦有退化的情況發生，尤其是肩膀和膝蓋的酸痛問題，對於開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 來說期造成生理上的困擾較大：

我目前.....(思考)，狀況是頭會暈，現在齣若頭暈就會跌倒啦，啊那跌倒旁邊若有人會嘎我扶一下啊餒啦，我為什麼.....為什麼會來住這裡是因為這個來住這裡。(臺) (EP1-1-001)

肩膀會痠，這後面會痠，啊現在這十幾日有比較好。平常時就是都會痠痛啊餒，時好時壞啦。(臺) (EP1-1-009)

然而，在正念課程結束後，高齡者自述自己的身體狀況稍有改善，雖然仍會有頭暈、痠痛等症狀，並且時好時壞，不過透由正念運動的課程，以運動來讓身體活化，進而有減緩的效果；此外，高齡者認為課程的帶領使自己發現運動來達到自我照顧的重要性，並承諾往後持續運動，這可解釋為高齡者學習到自我照顧的重要意涵：

我感覺現在的狀況是有比較咖賀一點，身體有在運動，賀賀啊保持啊餒，雖然齣頭暈也是不說蓋賀，.....。關節也是都會痠痛，肩膀會痠這部份齣，.....，也是時好時壞，.....，不過我感覺運動也是加減有幫助安餒。(臺) (EP1-10-001)

所以我感覺你來嘎我們帶，帶我們做運動，我感覺身體比較有咖賀，所以也是要繼續運動。(臺) (EP1-10-002)

我們要賀賀啊嘎自己照顧呼賀，要知道怎樣嘎自己照顧，……，不過我學到很多東西。(臺) (EP1-10-012)

由上述可知，開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 在課程開始前的生理狀況是有因老化而呈現較退化的情形，而進入正念課程的學習後，其生理變化的主觀想法雖認為自己的身體雖然變化不大，但是有稍微的改善，並覺得是因為運動的關係，而讓身體變得比較好，雖然正念課程本身無法治癒一些身體的疾病，不過仍可透過課程與多元的元素，讓高齡者有經驗上的良好感受 (如圖 5-1-1)。

二、心理層面

在課程開始前的心理部分，開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 提到自己會過於擔憂兒女子孫，期望家人能夠平安順利，若有一點不順利便會開始感到緊張和擔憂，如此便造成心理上的壓力和緊張，雖然有說明自己只是多少會煩惱而已，但亦提及孩子們都是她的心頭肉，當然希望能夠過得好，這顯示出擔心家人其實對開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 造成一定程度的壓力，相較之下，對於自己的狀況則沒那麼注重，完整的呈現一位長輩對於晚輩們的愛和關懷，此外，阿嬤亦提出自己對於丈夫的過世還是會感到難過並且感到捨不得：

會，這個我會。嘿……有的時候看少年仔你比較不如意就會比較緊張一點，齣……不能很如意啊，咱加減問，……，咱的事情咱自己解決。(臺) (EP1-1-024)

加減啦，操煩多操煩少啦，自己的子孫……都嘛欸操煩，……，都是自己的心頭肉，都嘛會操煩他們的狀況，希望他們都可以比較平安順利啊餒。(臺) (EP1-1-025)

我自己也沒有什麼……好像沒有。沒有什麼緊張啊……沒有沒有沒有，都沒有。(臺) (EP1-1-026)

好像……會啦，會丟自己這……這也是沒法度的代誌啊，自己也都想啦，這也嚟法度……這也不是人人要的啊。(臺) (EP1-1-033)

會啦，都會啦，畢竟做伙生活那麼久啊，也會捨不得啦，都會啦。(臺)
(EP1-1-034)

而在課程結束後的心理層面，開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 認為自己能夠放鬆，並提出自己對於擔憂兒女子孫的想法有所不同，能夠適時提醒自己想法的出現，且透過課程的學習，在慈悲部份的學習，以及學習後的想法與變化是有所收穫的：

這部份我感覺現在的心情很好，……。……，算比較咖嘸記憶力。(臺)
(EP1-10-003)

不過我感覺自己的心有放咖輕鬆，所以心情也比較咖賀，比較咖嘸說操煩啦，以前會操煩自己的子孫，操煩他們的狀況，現在也是會啦，不過就要自己知道說要放呼輕鬆，不要操煩。(臺) (EP1-10-004)

嗯……(思考)，還有這個要慈悲、要港祝福，要對自己的身體咖賀欸，也要祝福別人，關心別人。也要賀賀啊聽人在講什麼，不要黑白聽。(臺)
(EP1-10-010)

嗯……(思考)，我感覺人要有慈悲心，要對人賀，看到別人在艱苦要有慈悲心，不可以港欺負。(臺) (EP1-10-013)

什麼想法喔……(停頓)，我感覺人生就是要過得快樂，不要每天操煩，要知道自己又在操煩啊，就要放輕鬆。(臺) (EP1-10-014)

而且我感覺我有咖快樂。(臺) (EP1-10-016)

由上述可知，開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 在課程前與課程後的變化在於煩惱的壓力減緩，藉此來釋放壓力，對比課前開始前的煩惱而女子孫的部份，雖然仍會擔憂，畢竟習慣深植人心，並不能期待因一次性的課程就可以扭轉，這本身便不現實，而在學習上，此位高齡者的慈悲有所提升，且在課程後認為自己應該要過得快樂，由此可知，課程的小改變，將可能延續成為大改變是有可能的 (如圖 5-1-1)。

三、開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 之變化歷程討論

綜合開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 之變化歷程的文本及所呈現的變化圖可發現，其在生理層面變化大於心理層面變化，這可能是因課程前之生理狀況退化情形較嚴重，而課程後與之對比，差異性便會較大，但也可能是因為開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 本身較注重在生理層面的緣故，此外，其心理層面變化的主觀想法認為自己於課程前後的變化是對於壓力的調適及緩解。藉由接受正念療法後，能對於生活有很大的調適與幫助，並在自我調節上可以較有意識管理生理或情緒上的衝動或焦慮，且調節過程會幫助達到身心均衡狀態，而身心平衡是讓我們有能力照顧自己的必要條件 (趙揚媛，2015)。也就是說開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 因課程的練習讓自己的內心更有彈性，更能夠面對外加的壓力，另外，亦提出應該要升起慈悲心來面對他人，以及希望自己能夠活得更快樂和自我照顧的意念。

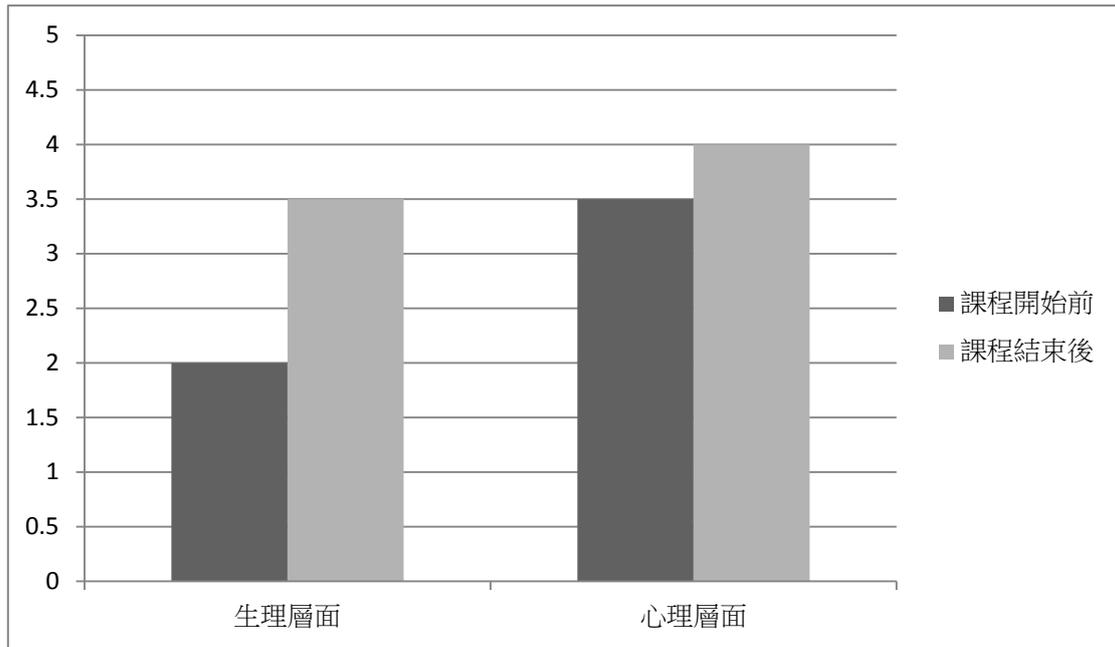


圖 5-1-1. 開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 變化圖

資料來源：研究者自行整理

註：圖左側數字為研究者觀察及文本資料的主觀評分，以 1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

貳、好學阿公 (EP3 高齡者)：期待，學得慈悲喜樂後的開展

一、生理層面

好學阿公(EP3 高齡者)於課程開始前階段，一聽到有新的課程便呈現開心的面容，並不斷詢問研究者的背景，以及為何會想來此為高齡者們服務，並對課程感到期待，且在受訪時，提出自己的身體狀況不錯，但是腳有退化的情況，較不方便，須以四角拐支撐行走，而其他的身體部份則自述較無問題，就生理部分的文本資料及研究者觀察可知，此位高齡者身體狀況尚可，這在往後正念運動及其他較需活動的課程單元可能較容易順利進行和配合：

我感覺我身體狀況真好，嚟什麼問題，……，我就除了腳咖沒方便以外，其它的都好。……，齁……我很期待下來你要上的課。(臺) (EP3-1-001)

目前身體算很好啊，也沒有什麼大毛病，就腳的機能咖退化而已，有的時候手會稍微咖冷。啊就是腳咖退化，有的時候腳會咖無力，坐著要站起來站咖不起來，要咖出力，就是除了這個以外，其他就嚟什麼問題。(臺)
(EP3-1-002)

於課程結束後，好學阿公 (EP3 高齡者) 在生理層面與課程開始前較無改變，不過因學習正念課程，使其在不舒服的時候，能夠有所覺察，並觀察身體的變化，覺知自己不是所有的身體區塊都是不舒服的：

我身體算是很好啊，……，不過齁……我感覺上這個課是有幫助欸，一邊做運動一邊觀察自己的身體，很特別，自己就會知道自己說齁……身體哪裡不爽快，啊身體現在是怎樣，自己就會知道，這整個就是不一樣！(臺)
(EP3-10-001)

運動這不錯，要注意自己的身體，知道自己那裡在痠，去看有什麼變化，

你看這瘦，不過這不會瘦，這就不同啊。(臺) (EP3-10-013)

還有……(停頓)，運動這個啦，就像我說的，要注意身體安餒，不是所有的所在都在瘦。(臺) (EP3-10-015)

由上述可知，好學阿公 (EP3 高齡者) 在生理層面的變化不大，但透過學習正念課程之後，與開朗阿嬤 (EP1 高齡者) 相同，皆提出自我照顧的意願，並能回歸自身實相，且如實的觀察，而這樣的學習，能夠讓好學阿公 (EP3 高齡者) 於面臨身體不適時，覺察自己其實並非全部都是不舒服的，不適的區塊只是身體的一小部份而已 (如圖 5-1-2)。

二、心理層面

阿公在心理層面則提出自己在記憶力的部份較退化，有時會忘記事情；另外，好學阿公 (EP3 高齡者) 認為人生應該要過得快樂，不應該與他人計較，若無法如此則會使自己的人生過得不快樂，並提出自己並不會煩惱什麼，每天亦過得很快樂，所以就心理層面的文本資料和研究者的觀察，好學阿公 (EP3 高齡者) 的心理狀況尚佳，不過這可能會讓此位高齡者在往後課程變化較少，因該名高齡者主觀認為自己是過得快樂且無煩惱的：

記憶力比較有影響。有的時候會忘記事情，不過我的頭腦都還很正常！……，你這上面的我都看得懂。(臺) (EP3-1-005)

而且我感覺人生就是要過得快樂啊！……，這也要每項都計較，生活哪會快樂。啊餒不就每天都要很傷心、很生氣，啊餒嚙咖賀。(臺) (EP3-1-006)

所以我都不會煩惱嘿，現在都差不多，每天都過得很快樂，也沒有說會煩惱什麼。(臺) (EP3-1-007)

而在課程結束後的心理層面，就文本資料會覺得好學阿公（EP3 高齡者）似乎沒有什麼變化，不過若從慈悲與快樂的部分來看，該名高齡者在慈悲、快樂及壓力等三個部分，提出自己的想法，認為祝福他人是令人感動的，這體現出該名高齡者的慈悲，不僅對內亦有對外，而在快樂的部份，亦提出要過得更快樂的想法；另外，壓力的部份，則認為遭遇壓力時，應該先停下來，而非衝動行事和發言：

咱這人生就是要過得快樂，我嘛都什麼煩惱啊，本來人生就是加減會遇到不如意的代誌，若每項都要計較，生活不就會很難過，我感覺無意義，沒需要安餒啦。(臺) (EP3-10-002)

還有.....(思考)，祝福別人這個啦，我們要去祝福別人，港關心、港祝福，這我感覺很感動，很好啦。(臺) (EP3-10-011)

對對對.....，我說這個慈悲齣，這很重要，對自己身體慈悲，嘎自己好好的照顧，嘛要港慈悲，對別人嘛要賀。(臺) (EP3-10-012)

嘿.....(思考)，遇到壓力齣，人會緊張啦，所以就要像你說的，要知道自己在緊張，要慢下來，慢慢的來，不要急啦。(臺) (EP3-10-011)

要過得更加快樂，要時時港關心，要專心、認真安餒。(臺) (EP3-10-016)

由上述可知，好學阿公（EP3 高齡者）在心理層面是有較大的變化，雖然課程前後皆是提出自己是快樂與無煩惱的，不過兩階段的文本資料中可發現，好學阿公（EP3 高齡者）學習到了慈悲和祝福，而這樣的學習也對其產生改變；再者，針對快樂的部份，課程前的快樂，到課程後的更快樂，兩相比較來說，雖然意義雷同，但是在程度上似乎有所差異；此外，對於壓力的部份，好學阿公（EP3 高齡者）所提出來的正是課程中的 STOP 練習單元的內容，由此可知，透過課程的學習，練習是可能應用在該名高齡者於日常生活中的，若能穩定的持續練習，那將可能使其在往後的生活有更大的進步（如圖

5-1-2)。

三、好學阿公（EP3 高齡者）之變化歷程討論

根據以上，在好學阿公（EP3 高齡者）在變化歷程的的文本及所呈現之變化圖部份可看出，其在生理與心理層面變化幅度相同，不過藉由正念減壓課程的學習，回歸自身實相，並提出自我照顧的意願，而這樣學習如實的觀察，讓高齡者於面臨身體不適時，覺察身體的不適感並非遍及全身，而是一部份。另外，在心理層面的課程前後好學阿公（EP3 高齡者）皆說明自己是快樂與無煩惱的，但就文本資料可發現其中的差異，透過課程的學習，高齡者發展出慈悲心和祝福他人的意念；再者，課程前後呈現的快樂，在程度上略有不同；此外，對於壓力的部份，好學阿公（EP3 高齡者）所提出來的正是課程中的 STOP 練習單元的內容。由此可知，好學阿公（EP3 高齡者）於課程的學習中適應良好，並透過課程的學習，對其心理彈性有增加的效果，若能應用及延伸到日常生活，那將可能使其在往後的生活有更大的進步。

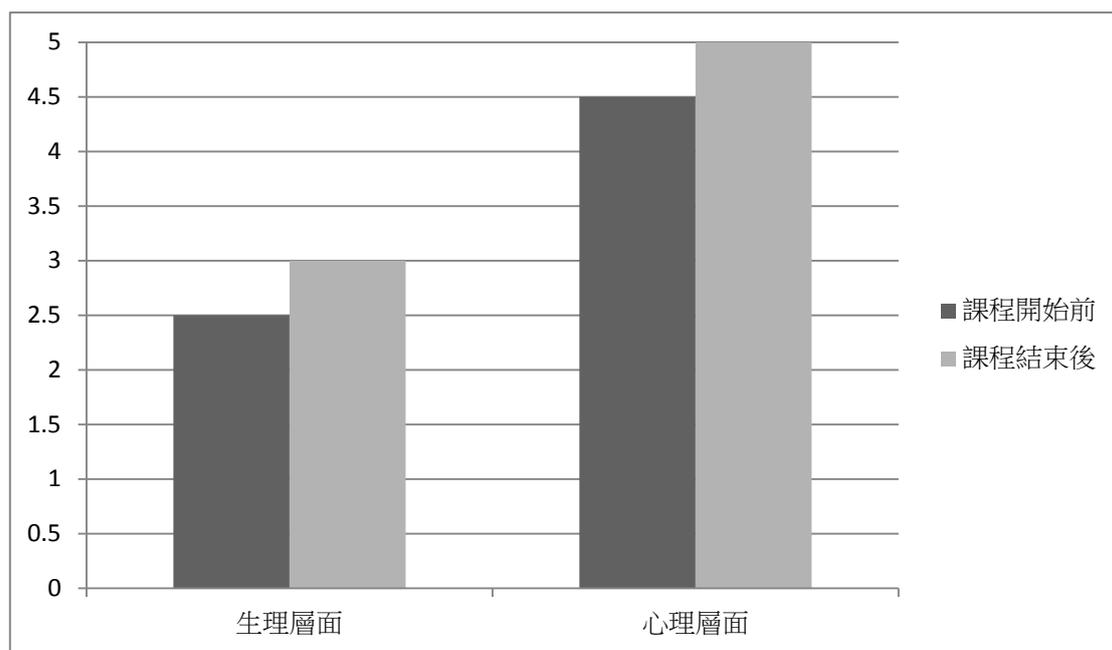


圖 5-1-2. 好學阿公（EP3 高齡者）變化圖

資料來源：研究者自行整理

註：圖表左側數字為研究者觀察及文本資料的主觀評分，以 1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

參、明確阿嬤 (EP6 高齡者)：病痛亦怕惱人，學習慈悲後的快樂轉變

一、生理層面

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 的身體狀況就高齡者自述，以及研究者觀察發現，是不太好的，且精神狀況也比較萎靡，且因疾病因素，有開刀的紀錄，雖然自述自己認為身體不好，但是快樂就好，不過從研究者的觀察，以及高齡者的語氣中，研究者感受到無奈地氛圍：

目前身體喔.....沒有很好，腳走路不方便、啊手會麻，腦比較沒那麼方便。

(臺) (EP6-1-001)

啊我這個肚子邊齶，長過水瘤啦，水瘤啦嘎擱去開刀，開刀將水抽出來這樣。(臺) (EP6-1-002)

感受就是說，啊我齶有時感覺說哪裡不爽快，啊也會這樣想說.....可以過就好、歡喜就好、啊快樂就好啊餒。(臺) (EP6-1-003)

於課程結束後，明確阿嬤 (EP6 高齡者) 自述在生理層面的變化稍微改善，雖然仍然提出有不舒適的地方，但在課程中所學習到的，讓該名高齡者感受良好：

有啦，我感覺上這個課很好，我也感覺身體有咖賀一點啦，雖然說齶.....(停頓)，我這個身體不好，走路咖不方便，啊擱這個手嘛是會麻，還有這個咳齶跟這個痰，會怕去港影響到。(臺) (EP6-10-001)

不過我感覺上這個課很好，學到很多東西.....(停頓)，叫我們要注意自己的身體.....(停頓)，看有什麼變化。(臺) (EP6-10-002)

由上述可知，明確阿嬤 (EP6 高齡者) 在參與課程之後，對其有稍微的變化，隨然

身體的改善較少，但是課程本身便不是著重在治療，只是期望能透過課程的練習，讓高齡者能夠學習自我照顧；另外，明確阿嬤（EP6 高齡者）在課程中學習到了注意自己身體的變化，並覺察和觀察它（如圖 5-1-3）。

二、心理層面

心理層面，明確阿嬤（EP6 高齡者）在此層面表示出與上一段一樣的語氣，認為若在痛苦時便往好處想，而研究者在對其詢問之時，發現該名高齡者的語氣所出現的無奈感覺更加明顯，並非如高齡者所述往好處想的回應，在當研究者接著往下詢問時，高齡者才表示自己因為夜咳的關係，一直擔心自己會影響到他人，但因咳嗽無法自主控制，所以讓自己備感壓力，此外，明確阿嬤（EP6 高齡者）亦表達出自己對於家人的為難，提及自己的家人雖然對自己很好，但是若自己在咳嗽時，他們會感到不高興，而這樣的反應，讓高齡者感到難過，也怕再次影響到家人，導致他們的不悅，而這樣的情緒反應在受訪的當下，若正念減壓課程能夠協助此位高齡者改善自己的心境，那是否能夠使其在往後的生活有所不同：

心這個部份喔，我是都會嚟想說若叨位在甘苦齣，都會嚟想說啊餒賀齣，就啊餒想就賀啊。(臺) (EP6-1-008)

會……會……會按好的方面去想……雖然說身體不好啦，不過嘛是就要把心放開，要不然啊一直去想說叨位在甘苦齣，安餒心情嘛會不好，所以我都會嚟想賀欸。(臺) (EP6-1-009)

嗯，嚟什麼部份啊啦，就身體關係啦，啊擱有就一部份就是夜咳這部份，要吐痰出來讓我感覺最不好啦。最不好驚去嚟人家吵到，會想說怕去港影響到，啊就想說要咖小聲欸，不過有時後就沒辦法。(臺) (EP6-1-010)

家裡面的人喔……是真好啦，啊但是我若在咳的時候齣，還是在吐痰的時

候齣，他們就嘸……他們就很高興，會感覺去嘍影響到安餒，所以有時候就會感覺說安餒比較咖傷心，擱驚說把他們影響到。(臺) (EP6-1-012)

明確阿嬤 (EP6 高齡者) 課程結束後，於認為若在痛苦時便往好處想的部份與課程開始前相同，不過不同的是因課程的學習，讓這位高齡者學習到了慈悲和祝福，所在當他人出現不喜歡的表情或情緒時，能夠適時停止負向思考，如此可解釋為改變的是高齡者本身的想法與心境，藉由這樣的改變來化解自己所面臨的外在壓力：

有啦，我就會想說要往好的去想，不要以前嘍想壞的，雖然我也是會說要按好的去想……(停頓)，不過有的時候，港影響到，人家若不歡喜，有的時候也會想說……(停頓)，這個身體那麼差，會傷心啊餒……(停頓)，不過我現在會嘍想好的，嘍心放呼咖開的安餒。(臺) (EP6-10-003)

雖然說我若在咳的時候齣，還是在吐痰的時候齣，他們有的時候會不歡喜，不過我現在會嘍想好的，他們不是這個意思，不怪他們啊。(臺) (EP6-10-006)

話不可以黑白聽，不可以黑白講……(停頓)，還有咱做人要有慈悲心啦，不要港記仇……(停頓)，做人要善良安餒……(停頓)，要港祝福，這就是要慈悲心。(臺) (EP6-10-012)

最有幫助喔……(思考)，我若在咳齣，在吐痰的時候齣……(停頓)，我就會感覺去嘍他們影響到……他們就會不歡喜……我有的時候就會傷心……(停頓)，我就會嘍自己說，他們嘸歹意安餒……(停頓)。(臺) (EP6-10-013)

由上述可知，明確阿嬤 (EP6 高齡者) 課程前後心理變化的重點在於停止負向思考的延續，透過禪心禪和光的祝福之練習過程，高齡者內心的慈悲展現，使其對於外在出現的情緒能夠加以辨識，而不至於持續在負向的思考中循環，如此變化著重想法的不同，

因為課程的學習使其產生改變，不過雖無實質的變化，但是若想法不同，則情緒與行為便會出現改變。接納，得以涵容沈重的經驗事件，學習感動自他生命，用不同的方式習得安心攝念（釋宗白、金樹人，2010）。由此可知，若能將練習更加深入與他人連結之關係，則變化將可能更大（如圖 5-1-3）。

三、明確阿嬤（EP6 高齡者）之變化歷程討論

綜上文本及所呈現的變化圖可知，明確阿嬤（EP6 高齡者）在參與課程前後，於生理層面的變化較少，雖然對其有稍微的變化，身體的改善較少，但透過課程的練習，讓高齡者能夠學習自我照顧及注意自身的身體變化，並覺察和觀察它。學習正念療法後，生理上與身體的關係更良好，心理上更接納自己，靈性上與自己更貼近更親密，也就是幫助學員與自己建立更親密的自我關係（趙揚媛，2015）；另外，課程前後心理變化的重點在於停止負向思考的延續，在正念的練習過程中，學習專注、覺知、接納到放下的過程，而正念的最終目標是培育慈悲心，能對自己與他人升起善意與念頭，從內心呈現出的善意與慈悲，以覺知為基礎來發展慈悲的力量，並逐漸擴展至周圍產生祥和的氛圍（陳慈宇，2013）。透過禪心禪和光的祝福之練習過程，高齡者內心的慈悲展現，使其對於外在出現的情緒能夠加以辨識，而不至於持續在負向的思考中循環；此外，在社會層面的變化著重想法的不同，因為課程的學習使其產生改變，不過雖無實質的變化，但是若想法不同，則情緒與行為便會出現改變。

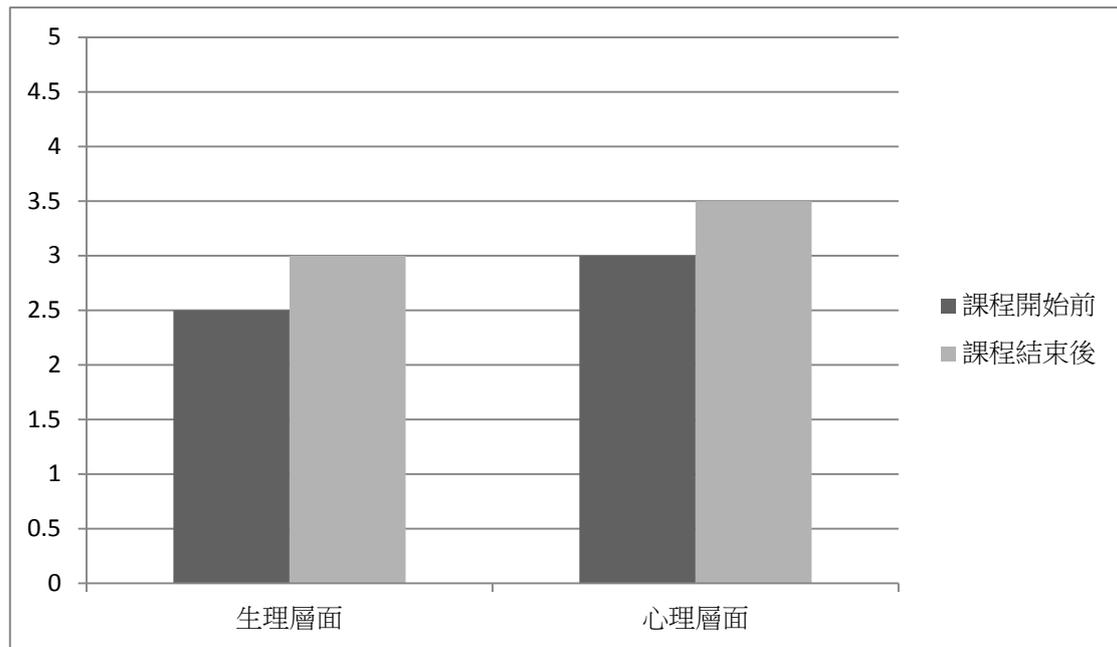


圖 5-1-3. 明確阿嬤（EP6 高齡者）變化圖

資料來源：研究者自行整理

註：圖表左側數字為研究者觀察及文本資料的主觀評分，以 1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

第二節 變化較少之高齡者

壹、微笑阿公 (EP4 高齡者)：退化病痛，學習無變化但卻快樂的經驗

一、生理層面

微笑阿公 (EP4 高齡者) 自述自己在身體健康狀況尚可，雖然因中風的關係造成自己行動上會較為不便，且有較為頻尿的問題，除此之外，其他的身體狀況還算良好；此外，雖提出自己早期行走正常，但依研究者觀察，似乎沒有因身體不適而出現悲觀的想法：

都差不多啦，應該嚙啦。……。(臺) (EP4-1-001)

嘿啦，我嘿身體都最正常欸啦，啊會呷啊會睡。除了中風啦，我就自從中風以後，走路就很不方便，都比以前咖慢，啊嘛都沒辦法做代誌，以前躑走路都算就穩欸。除了這個躑，其他都不錯。(臺) (EP4-1-002)

微笑阿公 (EP4 高齡者) 自述於課程結束後，在生理層面的變化是沒有變化的，不過仍提出自己在經過課程之後，有覺察到自我照顧及運動對身體健康的重要性，藉由運動來將身體照顧好：

嚙，就都差不多，……。(臺) (EP4-10-001)

你嘛是會教我們要運動，要我們把身體顧呼賀，這有啦，就帶我們做運動，身體動動欸，會咖賀啦，咖不會變差。(臺) (EP4-10-002)

運動有幫助啊，……。(臺) (EP4-10-009)

由上述可知，微笑阿公 (EP4 高齡者) 在生理層面的變化似乎是沒有的，而唯一不

同的是體認到自我照顧的重要性，以及運動對於強身健體的可能性，不過若能持續練習並自我照顧，那此位高齡者參與課程變仍有所收穫（如圖 5-2-1）。

二、心理層面

微笑阿公（EP4 高齡者）自述自己的記憶力較不好，需要有人提醒，但認知部份則較無退化；另外，也不會出現悲觀的想法，並認為遇到事情不需要往負面思考，這只會徒增煩惱：

記憶比較不好對啦，現在記東西比較會忘記，有的時候要人提醒，以前真的記比較多東西，現在記沒那麼多啊啦，真的有比較不好對啦。(臺)
(EP4-1-013)

有啊，都認得。我不會認錯東西，都還知道這是什麼東西。(臺)(EP4-1-014)

沒有……都不會。我不會去黑白想，也不悲觀，代誌過去就過去啊，無去想那麼多，想那麼多也沒有用，多想多呼自己煩惱而已。(臺)(EP4-1-015)

微笑阿公（EP4 高齡者）自述於課程結束後，心理層面無變化，不過仍提出能夠上正念減壓課程是感到快樂的，且能讓心輕放鬆；此外，針對學習新東西的部份，研究者發覺微笑阿公（EP4 高齡者）回饋時，臉上出現愉悅的笑容：

嚙餒，嚙什麼變化，就會記憶力咖不好，不像以前可以記那麼多東西，都要別人提醒啦，不過齣……我除了這個記憶力咖退化，其他的都不錯，每去黑白想，嘛不會說悲觀，還是不快樂，這齣想想那麼多，嘿沒效啦，呼自己多煩惱的啦。(臺) (EP4-10-003)

這……(停頓)，上課感覺咖快樂阿，學一些新的東西，心情嘎放呼輕鬆，很好(微笑)。(臺) (EP4-10-004)

嘸什麼轉變，就感覺啲快樂安餒。(臺) (EP4-10-011)

由上述可知，在心理層面的變化似乎是沒有的，雖然微笑阿公（EP4 高齡者）因課程的學習而體驗到放鬆、快樂的感受，而不可否認的是，課程本身雖然不見得有大改變，但是若能藉由課程體驗予以往不同的經驗，那便是好的（如圖 5-2-1）。

三、微笑阿公（EP4 高齡者）之變化歷程討論

由上述的文本及所呈現的變化圖可知，微笑阿公（EP4 高齡者）在生理、心理層面的變化似乎是沒有的，而唯一不同的是體認到自我照顧的重要性，以及運動對於強身健體的可能性，且因課程的學習而體驗到放鬆、快樂的感受。



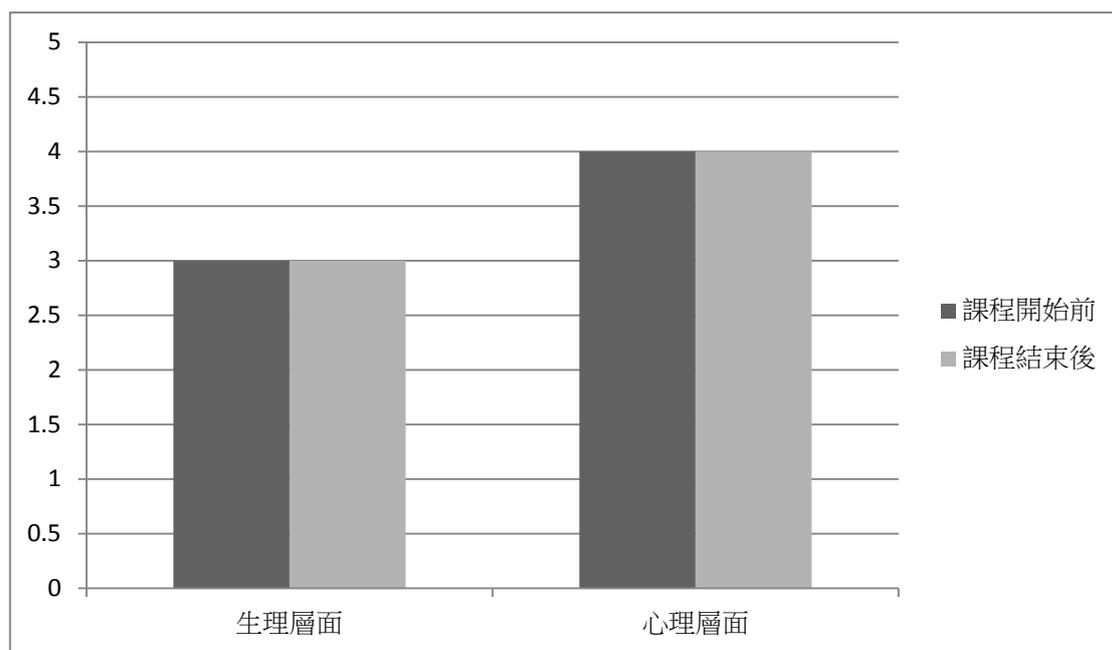


圖 5-2-1. 微笑阿公 (EP4 高齡者) 變化圖

資料來源：研究者自行整理

註：圖表左側數字為研究者觀察及文本資料的主觀評分，以 1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

貳、簡短阿嬤 (EP5 高齡者)：健康和樂，課程後增添的愉悅經驗

一、生理層面

於課程開始前的生理層面，簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 自述身體健康狀況良好，並有自己的休閒娛樂，且在運動的部份亦沒有狀況：

嘸，我身體嘸啥問題啦，都很好欸，啊沒說叨位特別不爽快。(臺)(EP5-1-001)

我在床上都看報紙，我眼睛很好啊，很健康，我認字，都可以自己安餒看報紙。(臺) (EP5-1-002)

賀嘸，很健康欸啊，沒問題啦，都嘛聽的到，很清楚啦，嘿上課都嘛聽唔。(臺) (EP5-1-003)

都可以，我安餒運動都嘛嘸問題，這個膝蓋都還可以走，嘛嘸痠痛。脊椎嘛很好啊，你看我啊嘸駝背，我運動很會做欸捏。(臺) (EP5-1-004)

不錯啊，很健康啊。我呷東西都正常，啊嘸說隨便就胃痛還是肚子痛，都不會。(臺) (EP5-1-005)

於課程結束後的生理層面，簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 認為與課程開始前相比是沒有變化的，不過與其他高齡者相同的是覺察到自我照顧的重要性，且在課程的學習上是能使其感到快樂的：

那有什麼變化，就是做運動啊，……，嘸做運動，身體要變呼差餒。(臺)
(EP5-10-002)

運動不錯啊，多做些運動對身體咖賀啊，咖健康啊……【停頓】，看要怎麼嘸自己顧呼賀，不要家裡的人煩惱。(臺) (EP5-10-009)

就覺得身體咖賀，啊心情嘛咖快樂啊。(臺) (EP5-10-016)

由上述可知，簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 在生理層面的變化不多，雖然有與其他高齡者相似的想法與覺察，這可能是因為此位高齡者本身在運動上就有興趣，所以在課程的學習並沒有辦法使其有更多的收穫，但也可能是因為此位高齡者對於正念減壓課程專注身體實相變化的部份較無感受所致 (如圖 5-2-2)。

二、心理層面

於課程開始前的心理層面，簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 認為生活應該快樂，不需要胡思亂想，且自己有閱讀的興趣，所以不會有心理上的不佳影響：

嗶啊，我沒問題啊，每天就快快樂樂，不要去黑白想嘿啦，想想那麼多啊有什麼用。我就說我可以在床上看報紙啊，都很好啦，沒問題。(臺)
(EP5-1-013)

於課程結束後的心理層面，簡短阿嬤 (EP5 高齡者) 認為自己與課程開始前對比並無改變，亦覺得無需胡思亂想，不過還是提出在光的祝福課程單元練習中，獲得心靈上的愉悅感受：

你講心理我知道啦，我啊不會心情差，黑白想嘿沒效啦，想想那麼多。(臺)
(EP5-10-002)

嘿啊，很趣味啊。做嘿祝福大家，嘿不錯啦。(臺) (EP5-10-011)

心情咖賀啊，心這會很輕鬆。(臺) (EP5-10-014)

由上述可知，雖然在心理層面的變化不大，但有因學習而獲得的愉悅經驗，僅止於學習上的經驗層面，而會深入內在轉化為改變的動力，不過正念本唯一淺移默化的變化歷程，並非一朝一夕可至 (如圖 5-2-2)。

三、簡短阿嬤（EP5 高齡者）之變化歷程討論

綜合上述觀點的文本及所呈現之變化圖可知，簡短阿嬤（EP5 高齡者）在生理、心理層面的變化不多，雖然有與其他高齡者相似的想法與覺察，這可能是因為此位高齡者本身身體較為健康，且在運動上本就有興趣，雖然在各個層面的變化不大，但有因學習而獲得的愉悅經驗，僅止於學習上的經驗層面，而會深入內在轉化為改變的動力，不過正念本唯一淺移默化的變化歷程，並非一朝一夕可至。



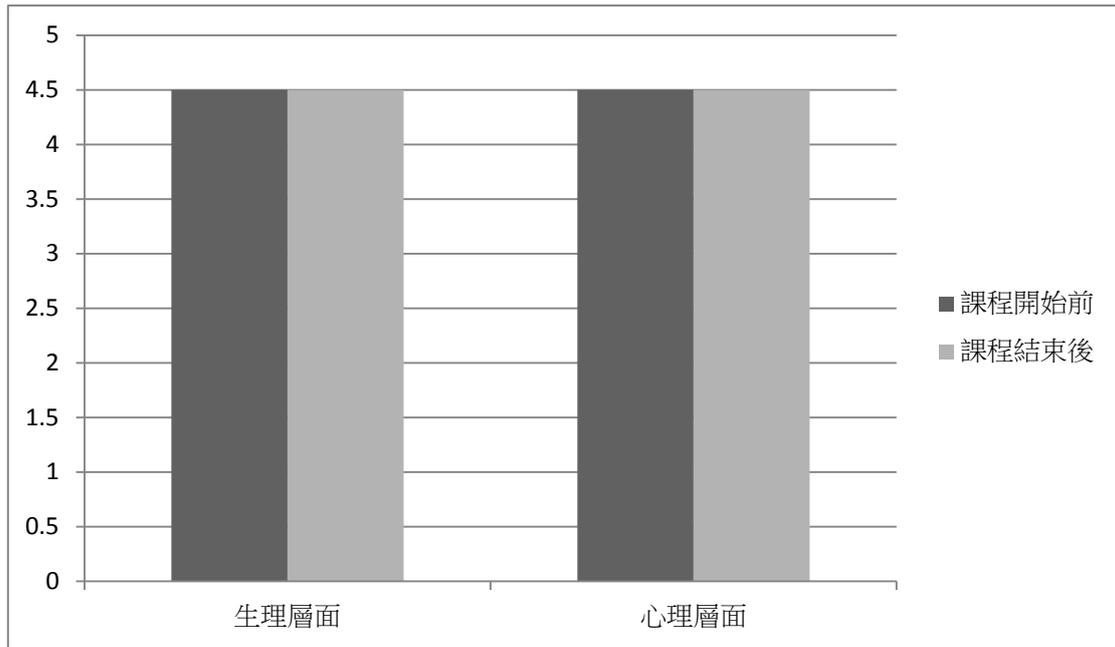


圖 5-2-2. 簡短阿嬤（EP5 高齡者）變化圖

資料來源：研究者自行整理

註：圖表左側數字為研究者觀察及文本資料的主觀評分，以 1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

第三節 變化起伏之高齡者

壹、辛苦阿嬤 (EP2 高齡者)：艱苦過往，學習正念後的慈悲旅程

一、生理層面

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 在生理層面的部份因其自述身體不佳，時常有頭暈，以及多處的疼痛、器官的不適等問題，且在受訪時表示過往人生經驗很艱苦，導致現今身體狀況不佳：

頭殼痛，每天頭殼痛，眼睛也不好，心臟不好，胃腸也不好，啊骨頭啊餒痛，痠痛……。(臺) (EP2-1-001)

嘿，啊那嘸痛起來就比較可以……比較可以走。啊那痛起來，哦……走不動！沒辦法走安餒。(臺) (EP2-1-003)

齁啊餒喔，我就有時候這裡會悶悶的(摸胸口)，會喘氣喘不過來，嘿……啊我這裡嘛有穿釘子(摸肩膀)，啊頭殼痛，每日都頭殼痛，頭在痛很痛苦，痛到吐餒！(臺) (EP2-1-004)

差啦！……，這手是舉得起來，但是會痛啦，……。整身到這裡，啊爬也爬不起來啊餒。(臺) (EP2-1-009)

啊心臟比較不好啦，啊若發作齁……吼……頭殼太過嚴重就一直吐啊。一直吐一直吐這樣，吐到清膽都快吐出來了。(臺) (EP2-1-012)

辛苦阿嬤 (EP2 高齡者) 在課程結束後，對於生理層面的回應分為兩個部份，一是自己的身體並沒有太大的改善，仍有課程開始前的症狀；二是因課程的關係，其覺察出

自我照顧的重要性：

嘛是每天都頭殼痛，有的時候痛得很痛苦欸，痛嘔吐。這……，現在就都全病，這都定啊啦，嚟法度改變。(臺) (EP2-10-001)

啊這心臟咖不好，有的時候會喘氣喘不過來，胸口就悶悶啊餒，啊肩膀嘛會痛，以前有穿過釘子，我只這一項頭殼痛齣，就很痛苦欸啊。(臺)
(EP2-10-002)

運動是不錯，不過我身體不好，頭殼會暈，有的時候咖嚟辦法做那麼多。
(臺) (EP2-10-011)

盡量嘎自己的身體顧呼賀啦，雖然身體這麼差，不過嘛是要顧(臺)
(EP2-10-016)

由上述可知，辛苦阿嬤(EP2 高齡者)課程前後照後，對於身體部份的變化較微小，而在觀念及覺察的部份變化較多，從原本的持續說明自己身體不佳，沒變法自我照顧，到課程結束後的雖然身體依然不佳，但仍是要好好自我照顧的轉變(如圖 5-3-1)。

二、心理層面

辛苦阿嬤(EP2 高齡者)自述因過去的經驗使然，導致自己需服用鎮靜藥物來幫助自己，且時常因煩惱而感受到壓力，並因此而讓自己處於焦慮、煩躁的狀態，因此位高齡者的一些文本資料較特殊，為避免觸及倫理議題，故再三考量後，若有可能觸及倫理議題之文本資料部份，僅以研究者論述、分析的方式進行，而不放置文本資料：

對……對啦，心情差對啦！我有在吃那種鎮靜的藥啦，不然我……。(臺)
(EP2-1-005)

啊就煩惱病而已……吃很久了餒!(臺) (EP2-1-006)

會啊！煩惱就會啊……欸卡操煩啊。(臺) (EP2-1-007)

心比較煩惱……比較不會清心啦……比較不會清心啦……。(臺)
(EP2-1-011)

辛苦阿嬾(EP2 高齡者)在課程結束後，自述對於煩惱和煩躁的部份改善程度較少，不過因課程的關係，使其認為應該要祝福他人，並希望他人不要像自己那樣艱苦，且提出自己要好好活下去的意念：

嘛是都會煩惱，……，現在嘛是安餒操煩。(臺) (EP2-10-003)

嗯……(思考)，還有祝福這個啦，不過我以前過得這麼艱苦，……，那麼歹命……這我無法度，怎麼給他們祝福……。不過你嘛是有講可以祝福自己跟對自己好的人，這我有祝福。(臺) (EP2-10-012)

喔……這有啦，……，所以你之前說要愛惜自己的身體，我就會想……(停頓)，想說我這麼艱苦，希望別人不要像我這麼艱苦。(臺) (EP2-10-013)

要港關心啦，不要說自己艱苦，就欺負別人，要慈悲啦。(臺)(EP2-10-014)

啊齣，遇到代誌齣，盡量跟自己說，說不要這樣想安餒。(臺)(EP2-10-018)

我感覺有的代誌是沒辦法改變的，不過我嘛是要好好的活下去。(臺)
(EP2-10-019)

由上述可知，辛苦阿嬾(EP2 高齡者)在心理層面的變化分為幾個部份，一是在壓力部份減緩較少，仍以煩躁的情形；二是經過課程的學習，高齡者由無法接受過往經驗到祝福可接受的人，逐漸打開自己的防衛；三是因自己過往艱苦所以不希望別人一樣，以及不因他人艱苦便欺負人，這個部份研究者認為應是屬於投射性認同的因素所致，但也可能為一種慈悲的體現；四為由認為自己過往艱苦的自怨自憐轉化成好好活下去的改

變（如圖 5-3-1）。

三、辛苦阿嬤（EP2 高齡者）之變化歷程討論

由上述的文本及所呈現之變化圖可知，辛苦阿嬤（EP2 高齡者）課程前後照後，對於生理層面的實質變化較少，但反觀其在觀念及覺察的部份則變化較多；此外，在心理層面的變化的部份，皆由課程的學習，高齡者學習到祝福可接受的人，如此可說明，辛苦阿嬤（EP2 高齡者）正逐漸打開自己的防衛；此外，因自身的艱苦經驗，所以不希望他人與之相同，這也能解釋為慈悲心的體現。誠如李燕蕙（2014）認為正念療法主要是協助我們看到、感覺到並信任自己的整體性，協助我們善待並照顧我們自己的能力（轉自趙揚媛，2015）。



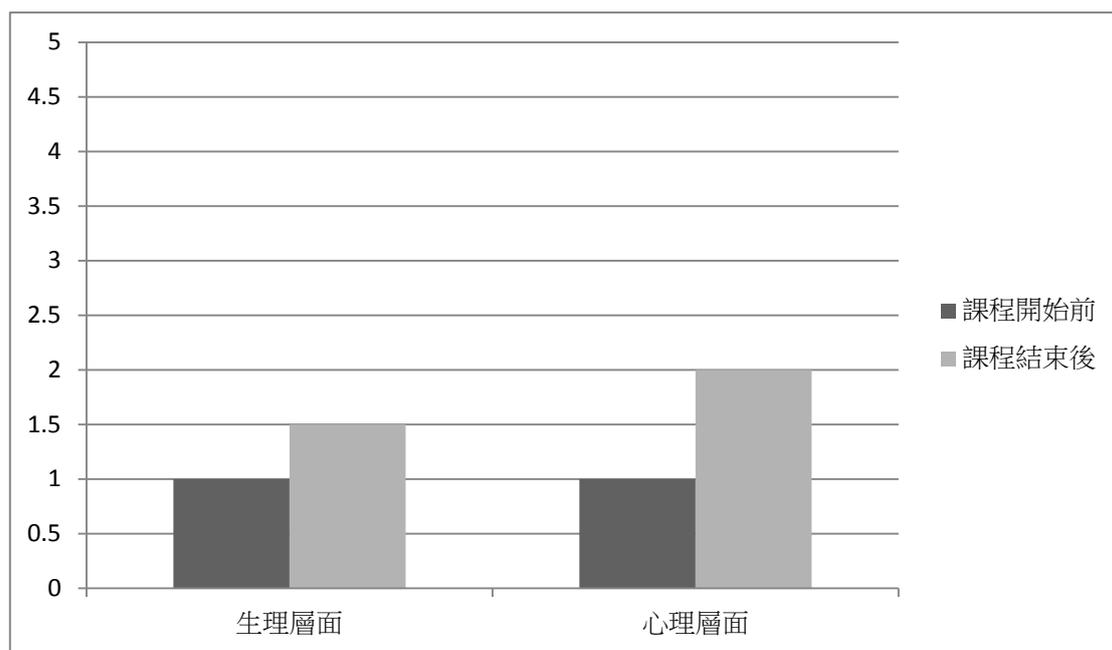


圖 5-3-1. 辛苦阿嬤（EP2 高齡者）變化圖

資料來源：研究者自行整理

註：圖表左側數字為研究者觀察及文本資料的主觀評分，以 1 分為不佳，2 分為尚可，3 分為普通，4 分為佳，5 分為最佳。

第六章 研究結論、建議、限制與反思

本章旨在回應高齡者參與正念課程身心經驗變化歷程之研究結論、建議、限制與反思。為此，研究者針對上述做出說明，以下分為研究結論、研究建議、研究限制、研究反思等四個區塊進行。

第一節 研究結論

本節旨在探討研究者根據第四章及第五章之文本分析，所歸納出的結論，因此，研究者針對本研究之結論做出說明，以下結論分為學習正念，能使高齡者擴大覺察較快樂，以及自我照顧的提升、學習正念，慈悲祝福再出發、昇化正念，想法大不同等三點進行說明，說明如下：

壹、學習正念，能使高齡者擴大覺察較快樂，以及自我照顧的提升

透過正念課程的正式與非正式的練習，藉此培養自己對於身體、情緒及想法的覺察，發展出快樂的意念。參與研究的高齡者們皆發覺課程中，自己觀察到身體所呈現出的訊息，在與身體的相互對話之中，覺察身體不適感並非身體的全部，僅只佔身體的一部份，在由內（身體的覺察）到外（發展快樂的意念），從自我的覺察到身心的連結，藉此提升專注力，進入與自己同在的過程。本研究結果發現，藉由正念運動、身體掃描的練習，觀察自己身體的實相，達到專注一致，便可使高齡者覺察身體在運動、伸展的過程，所呈現出來的痠、痛、麻等感受，而這樣的身體區塊較多發生於手部、腳部、肩膀等高齡者較容易覺察的區塊，而其他區塊在文本資料中出現比例較少，因此，在藉由覺察身體實相的過程，高齡者經驗到不適感並非全部，再加上，透過練習的氛圍，給予高齡者平靜、舒適以及愉悅的感受。另外，透過學習正念減壓課程的練習，高齡者們皆提出自我照顧的意願。

貳、學習正念，慈悲祝福再出發

藉由正念課程的練習，高齡者們發展出慈悲與祝福的心，開朗阿嬤（EP1 高齡者）、辛苦阿嬤（EP2 高齡者）、好學阿公（EP3 高齡者）三位高齡者認為自己應該以慈悲和祝福的心來面對外在事物及人際關係；微笑阿公（EP4 高齡者）、簡短阿嬤（EP5 高齡者）認為詞和祝福是很不錯的，應該可以好好學習；明確阿嬤（EP6 高齡者）認為自己因慈悲和祝福的心，讓自己在面對人際壓力的危機時，能夠停止不好的想法。

據此，本研究結果發現，高齡者在藉由正念課程的練習，開啟對於自己內在的慈悲心，並透由祝福他人的過程，來影響身心的連結。由此可知，高齡者藉由正念課程的練習，不斷地覺知和覺察，藉此發展出內心的慈悲與善念。

參、昇化正念，想法大不同

結束正念課程之後，高齡者們提出對於後續人生想法的不同，對於往後的人生，開朗阿嬤（EP1 高齡者）認為自己應該過得比以前更快樂，並在覺知壓力時，適時的給予自己關愛與放鬆，藉此停止自動化思考的模式；辛苦阿嬤（EP2 高齡者）認為過去的事情無法改變，但自己應該要努力的生活，好好地活下去；好學阿公（EP3 高齡者）認為要過得比以前更快樂，並時刻關心他人，以及專注自己身體的實相；微笑阿公（EP4 高齡者）認為自己應該要過的快樂；簡短阿嬤（EP5 高齡者）認為自己應該要過的快樂；明確阿嬤（EP6 高齡者）認為自己應該要過的快樂，此外，提出外在對自己的不諒解並不是敵意，應該要以慈悲心去面對，藉此停止負向自我內言的狀態。

據此，本研究結果發現，高齡者在參與正念課程之後，普遍認為自己應該要過得比以往快樂，積極的面對老化與未來，由此可知，正念課程帶給高齡者最大助益便是快樂且積極的面對人生，以及降低外在環境所賦予的壓力和停止負向思考的模式。所以就更深層次來看，高齡者發展出接納自我的狀態，藉此如其所是地接納當下的每一個狀態，

以及心理彈性的增加，並於發生外在環境、人際等危機時，能夠適時地轉念，如此對於他人便能更加用慈悲和祝福的心來體諒與包容。



第二節 研究建議

本節旨在討論對後續研究及課程帶領之建議，為讓後續研究和高齡者正念課程之領導者的方向更加明確，為此，研究者針對後續高齡者正念課程帶領者及後續研究等兩個面向進行說明，如下：

壹、對後續高齡者正念課程帶領者之建議

在對後續高齡者正念課程之帶領上，研究者建議應考量高齡者的體能及活動力、安全性，應避免因過度伸展或激烈的練習單元，如若需進行正念行走等需走動、離座之練習單元，則應注意高齡者的安全性，需有人注意和陪伴。

貳、對後續研究之建議

在對後續研究之建議部份，研究者建議後續研究可針對高齡者參與正念課程之其他區塊進行研究，以期讓更多高齡者能嘗到正念的美好滋味。

第三節 研究限制

本研究旨在探討高齡者參與正念課程對其身心經驗及課程前後的身心變化歷程之議題，為讓後續研究的方向更加明確，且因本研究者所學多有不足，以致無法面面俱到，據此，研究者針對本研究之研究限制做出說明，以下分為內容範圍、研究對象、研究場域、研究方法、本研究正念課程等五個面向進行，說明如下：

壹、內容範圍之限制

在內容範圍之限制部份，本研究於第一章第三節的內容範圍界定，以部份正念減壓（簡稱 MBSR）、正念認知療法（簡稱 MBCT）、《幸福學-正向心理學觀點》第九章正念幸福課的正式與非正式練習單元為主要研究之內容範圍，因此，無法概括所有正念相關之正式與非正式練習單元，因此本研究針對所設計的課程讓高齡者參與學習之後所提出的身心經驗與變化歷程作為本研究之研究結果，故對於正念其他正式與非正式的練習單元能呈現的經驗及變化便較為缺乏。

貳、研究對象之限制

在研究對象之限制部份，因本研究所選取是高齡者為研究參與者，綜觀六位有參與正念課程之高齡者，皆有其身心經驗及變化歷程，因此，無法瞭解其他高齡者，以及其他年齡層的看法。

參、研究場域之限制

在研究場域之限制部份，因經濟及機構配合度等因素，本研究擇定安南日間照顧中心的高齡者為研究對象，因此，無法說明其他縣市及其他機構的高齡者皆如本研究之研究參與者有相同的主觀經驗與變化。

肆、研究方法之限制

在研究方法之限制部份，因本研究採用質性研究法為主，因此，無法概括而論所有的高齡者參與正念課程皆能如本研究之研究參與者同，僅只能代表參與課程的六位高齡者的主觀經驗與變化。

伍、本研究正念課程之限制

本研究之正念課程的限制，有設計上的限制，以及課程架構上的限制。本研究之課程設計雖然有依據書籍，但仍有加入其他元素，且在課程架構部份，雖然在架構上盡可能以正念減壓為主，正念認知療法及正念幸福課為輔，但仍是參照三個課程做出編排，故並非原來之正念減壓或正念認知療法的課程。



第四節 研究反思

壹、從學習到帶領

人生的旅程，有時候就是如此的奇妙又令人感到喜悅。一開始對於正念其實並不熟悉，只是因為在「社會心理學專題」修課時，燕蕙老師的一次短暫的講解與示範，對於正念的感覺似乎有一點好奇，所以在下學期選課時便不猶豫地選擇「正念減壓療法專題」這門課，帶著滿滿的好奇與期待，進入了正念旅程的起點。

由於這樣的契機，再加上燕蕙老師的細心又精闢的指導下，開始了每週的練習，在不斷的練習，每次的改變都讓我驚艷，從第一週紀錄的懷疑自我、第二週紀錄的排斥、第三週紀錄的幻想自己能快速的壓制內心的焦躁，到第十週紀錄的我開始覺得這世界上的一切我都需要去感恩，那是一種很寬容的愛，雖然我覺得我還是沒有很愛自己，很接納自己，但相信這是一個契機，一個進步的方向，再到第十二週紀錄的感覺自己遇到境的時候，不會像以前一樣，那麼快就進入負面的想法，還是可以慢慢地感受那些感覺、想法和念頭帶給我的是什麼？那些或許只是想法或只是自欺欺人的念頭，以及最後一週紀錄的當自己遭遇困難事件時，自己的心並沒有什麼起伏，當下只是平靜地觀看事件本身的經過。透過正念減壓的修習，經歷不斷地轉換自我的過程，心似乎越加清醒與慈悲。

研究所一年級時，因有幸參與彥蕙老師的正念敘事課程，以及二年級時，前往養護中心及日照中心帶領的經驗，而這許多的經驗使我開始思考是否能讓正念課程更加貼近高齡者，以及如何落實，所以對於此份研究原先的動機，只是單純的希望能為高齡者盡一份心力，哪曾想是如此的困難，因高齡者在記憶力、認知等方面都較退化，弱於其他年齡層，而在許多的想法及看法上皆已根深蒂固，使正念課程的帶領多了許多的挑戰，不僅是對於課程上設計的限制和豐富度，更多的是觸發高齡者覺察，以及自主練習的部份，若高齡者無法自主練習則學習的成效能免有所下降，使我開始懷疑正念課程是否真

的能對高齡者有所助益。但秉持著助人及堅持將課程完成的心，再加上不斷的思考和關懷高齡者，研究者發現，開朗阿嬤（EP1 高齡者），從一位因病痛、退化和為子孫煩惱的阿嬤轉變為一位人生快樂的長者；辛苦阿嬤（EP2 高齡者），從深埋在過去的艱苦記憶，轉變為開始停止負向思考，並以慈悲面對人生的阿嬤；好學阿公（EP3 高齡者），一位未因身體退化而失落，反而期待學習，且因認真的學習，使其生活更快樂；微笑阿公（EP4 高齡者），雖然較無轉變，但有比較快樂；簡短阿嬤（EP5 高齡者），也較無轉變，但有比較快樂；明確阿嬤（EP6 高齡者），從一位身心退化多病痛，又怕影響到家人的長者，轉變為一位會慈悲祝福他人，並能覺察負向思考，感受輕鬆快樂的高齡者。

正念的旅程的開始，一路走來，感謝燕蕙老師總是以慈悲和耐心來指導與教導，使我能夠慢慢地在正念的道路上前進，而與老師的談話中，可以感受到滿滿的正向和正念，如明燈一般給予指引方向。

貳、研究論文寫作之困難與反思

因本研究為藉由高齡者參與正念課程後所獲得的身心經驗及其課程參與前後之身心變化歷程的，因此，若高齡者的回饋較少，便會加深分析、寫作上的困難，所以這也造成了第四章與第五章寫作上的困難，在不斷的思考下，以及與彥蕙老師的討論，整個雛型及架構變慢慢的清晰，而高齡者們的正念故事亦逐漸渲染於紙上，也使我開始明白自己為何當初有這樣的研究動機，或許論文寫作是困難的，但正因為有這樣的機會我更認識高齡者們的日常生活。

不過，正因為正念及許許多多的因緣，讓我與之同在，陪伴高齡者共同成長，見證那會心的微笑，每一幕都如此令人雀躍，而正念的意義亦逐漸於我內心深根。感謝高齡者們讓我看到人生百態，不禁令我反思佛陀救渡眾生的辛勞，體會人的改變是如此的困難，但卻也不能抹滅改變的喜悅，那是多麼令人感到欣喜，就如正念練習一般，一點小小的改變，逐漸擴大成轉變，「日照高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究」不會是

終點，而是一個起點，願將愛延續，精神永存。

參、高齡者正念課程發展之重要性，以及對未來的研究、發展與願景

我國已進入高齡社會，故在政策上推行長期照顧計畫為之因應，但於實習及帶領的期間，研究者發現目前有些日間照顧中心，並沒有讓高齡者有多元的學習來減緩退化，如此對於高齡者來說，可能會使其在延緩失能的區塊成效不佳，為此，若能夠將高齡者正念課程推行至日間照顧中心，甚至社區服務，那是否能在高齡者尚未進入失能時，便已開始進行延緩。

此外，若高齡者已開始進入退化的狀態，那將可能使其照顧者壓力越來越沉重，所以研究者認為需要正念課程者，不是只有高齡者而已，照顧者亦是需要減緩壓力，故若能夠推動課程的建構，使照顧者得以減緩壓力，那是否能讓家庭關係、照顧關係更加和諧。

因此，研究者希望能夠於日間照顧中心，以及社區關懷據點等處，推行高齡者正念課程，並藉由相關的研究，使高齡者正念課程能夠更加完善，且讓更多高齡者及其照顧者皆能夠受益。所以研究者期望未來能夠對於高齡者之正念課程有更完善的建構，且在研究方面，將對於正念的相關研究著手，以期能夠藉由研究來檢視、驗證高齡者正念課程的功能與必要性。

參考文獻

一、中文文獻（期刊文獻）

- 王文沁（2014）。自我效能與情緒調節之關係—以正念為中介變項。銘傳大學諮商與工商心理學系碩士班碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7yzk4f>。
- 王素敏（2015）。正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班碩士論文，台南市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/tkraac>。
- 王增勇（1998）。西方日間照顧的歷史與重要議題。社區發展季刊，83，168–190。
- 石恒星、洪聰敏（2006）。身體活動與大腦神經認知功能老化。臺灣運動心理學報，8，35–63。
- 朱合（2018）。「正念」課程啟發社區老人生命意義之研究—以高雄市某社區為例。南華大學宗教學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/35krp8>。
- 江岑（釋淨淳）（2014）。心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究。南華大學生死學系碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/89nx88>。
- 何信賢（2015）。食禪與正念飲食的研究。南華大學宗教學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/jax4hu>。
- 何海鵠（2015）。探討正念靜坐課程對大學生的學習及認知效能的影響。南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/37p8hc>。
- 吳尚琪（2017）。我國長照政策之新契機。長期照護雜誌，21（1），1–7。
- 呂寶靜、李佳儒、趙曉芳（2014）。臺灣老人日間照顧服務之初探：兩種服務模式之比較分析。東吳社會工作學報，27，87–109。
- 李百麟、王巧利（2012）。老人情緒與調適。危機管理學刊，9（2），95–104。

- 李明翰 (2008)。高齡者學習情境與學習滿意度關係之研究。國立中正大學高齡者教育所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/62cn6k>。
- 李昭憲、楊燦、賴家欣、陳琬柔 (2015)。長期照護機構老人住民靈性安適及其相關因素之探討。**美和學報**，**32** (1)，39–52。
- 李彩鳳、吳麗芬、蘇惠珍(2013)。以靈性懷舊探討老年人生命意義的經驗。**台灣高齡服務管理學刊**，**2** (1)，83–112。
- 李靜儀 (2011)。高雄地區參與及未參與學習高齡者學習阻礙與社會適應之比較研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7kzv7r>。
- 林幼昉、何新慧、張佳琪、劉芳、林彥光 (2016)。團體虛擬實境活動對日間照顧中心輕度認知障礙老人的影響。**新臺北護理期刊**，**12** (2)，25–38。
- 林利珊 (2015)。心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，南投縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/t2374c>。
- 林志遠、陳珮青、李玉春 (2016)。以連帶思想檢視台灣長照政策發展之挑戰與啟發。**台灣公共衛生雜誌**，**35** (4)，359–375。
- 林明禎 (2013)。社會服務品質的建構與提升—以老人日間照顧為例。**臺灣健康照顧研究學刊**，**11**，23–44。
- 林明禎(2011)。「合作式競合」抑或「衝突性競合」—從日間照顧推動困境評析「長期照顧十年計畫」照顧服務。**臺灣健康照顧研究學刊**，**11**，17–35。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。**身心障礙研究季刊**，**3** (2)，122–136。
- 林淑貞 (2010)。嘉義縣高齡參與學習者、未參與學習者生活品質之比較研究。國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ttat9d>。
- 林鈺傑 (2013)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。**中華心理衛生學刊**，**26** (3)，

395-442。

林鈺傑 (2014)。助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，花蓮縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/e43gp3>。

林曉君 (2010)。高齡者靈性發展對我國老人教育之啓示。慈濟大學人文社會科學學刊，**9**，193-215。

林麗雪 (2006)。長期照顧福利產業的藍海。長期照護雜誌，**10** (4)，343-354

邱美玲 (2010)。高齡者參與機構學習活動與自覺健康及醫療資源使用關係之研究。國立中正大學高齡者教育所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/cy34gh>。

洪常晟 (2014)。家庭作業遵從程度與成效間關聯的探討—以正念減壓團體為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/hgeucd>。

洪瑄曼、陳桂敏 (2008)。關注高齡者之身心變化。榮總護理，**25** (1)，1-5。

胡君梅、吳毓瑩 (2013)。正念減壓 (MBSR) 團體性質之探究—對照於團體治療/團體諮商。應用心理研究，**58**，233-250。

胡君梅 (2012)。正念減壓團體訓練課程之行動研究。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/uftr5av>。

孫婉萍 (2017)。學校教師參與正念減壓課程之經驗初探。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9465s3>。

翁菁甫、林坤霈、詹鼎正 (2014)。老人憂鬱與認知功能障礙。內科學誌，**25** (3)，158-164。

翁嘉苓 (2010)。高齡者參與學習動機和老化態度對參與行為影響之研究。國立臺北大學合作經濟學系碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/3rwk5f>。

張仁和、黃金蘭、林以正 (2016)。正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響。中華心理

- 衛生學刊，**29**（4），391–411。
- 張苑珍、蘇夢莘（2011）。社區中高齡者參與音樂方案對其自我概念與人際關係影響之探究。社區研究學刊，**2**，109–157。
- 張惠閔（2014）。應用正念瑜珈對老年人憂鬱傾向改善之研究。中臺科技大學醫療暨健康產業管理系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/y28q95>。
- 莊育冠、孫義智、王霓裳、王驥華、葉淑惠（2017）。活動介入對長照機構住民的希望靈性照護之衝擊。榮總護理，**32**（1），2–8。
- 許名佑（2013）。正念身體掃描於肩頸酸痛改善之研究。中臺科技大學醫療暨健康產業管理系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/58v93k>。
- 許祐鵬（2013）。正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究。中臺科技大學醫療暨健康產業管理系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8fsgmz>。
- 陳人豪、嚴崇仁（2006）。老化的生物學基礎與生理改變。當代醫學，**406**，600–608。
- 陳佩鈺（釋宗白）（2010）。諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/66x95h>。
- 陳慈宇（2013）。正念療法課程參與者經驗、省思與轉變。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/75excg>。
- 陳運星（2012）。老化：身心靈相互關係的思維。屏東教育大學學報-人文社會類，**39**，31–55。
- 傅健豪、林翠芳（2017）。從美國經驗探討台灣長期照護制度改革。台灣公共衛生雜誌，**36**（6），531–544。
- 曾愉芳、杜明勳（2007）。老年人的靈性照顧。長期照護雜誌，**11**（2），109–115。
- 游惠娟（2017）。樂齡學習者參與樂齡學習中心正念課程與幸福感之關係。玄奘大學應用心理學系碩士在職專班碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/symq5q>。

- 黃思維、謝茉莉(2015)。老年人生命意義與憂鬱傾向之相關性。《**北市醫學雜誌**》，**12**(2)，43-53。
- 黃美瑛(2006)。高齡者自我價值、學習適應與學習滿意度關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/f5p2vj>。
- 黃瓊瑤(2015)。正念療法學習者靈性成長之研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dd4ue2>。
- 楊志和(2013)。活躍老化高齡者學習特質之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/kg4p9k>。
- 楊采蓁(2010)。命理諮商(算命、改名)與前世催眠對身心靈療癒影響之初探。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/q5aw9q>。
- 溫宗堃(2006)。佛教禪修與身心醫學---正念修行的療癒力量。《**普門學報**》，**33**，2-6。
- 溫宗堃(2013)。正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。《**新世紀宗教研究**》，**12**(2)，27-48。
- 溫宗堃(2017)。批判正念：當代正念課程的批判與回應。《**福嚴佛學研究**》，**12**，103-118。
- 溫宗堃(譯)(2013)。Jon Kabat-Zinn 著。關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考。《**福嚴佛學研究**》，**8**，187-214。
- 董淑娟(釋常佼)(2014)。養護中心老人正念應用行動研究。南華大學非營利事業管理學系碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/c28e6g>。
- 趙揚媛(2015)。正念減壓法專題學員學習影響之探究—以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/xxr7nd>。
- 劉姿芬(2015)。大學正念靜坐課程學習成效關鍵因素之分析—以南華大學為例。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/xv2545>。
- 劉麗君(2015)。正念練習的專注度與放鬆度變化。元智大學資訊管理學系碩士論文，桃園縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/hgv2z6>。

- 鄭存琪 (2017)。正念課程慈悲滋長評估研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9qscsy>。
- 鄭雅之、黃淑玲 (2016)。正念培育歷程初探。中華輔導與諮商學報，46，63—92。
- 盧宜蔓 (2010)。人際關係與人際界線。諮商與輔導，298，2—4。
- 盧映仔 (2013)。以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/75e472>。
- 賴瑞婷、林麗嬋 (2003)。機構住民之認知訓練介入。護理雜誌，52 (2)，66—70。
- 謝曉青 (2018)。從正念減壓團體課程中探討正念對生命關係向度的影響。佛光大學佛教學系碩士論文，宜蘭縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/w39ryk>。
- 鍾瀚陞 (2014)。傳承古老智慧的現代「心」療法～正念。諮商與輔導，343，27—31。
- 簡嘉瑩 (2008)。屏東客家地區高齡者學習動機與學習滿意度之研究-以內埔長青學苑為例。國立屏東教育大學客家文化研究所碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/hk84n7>。
- 藍育慧、趙淑員、莊照明、林昭卿、施明標 (2008)。機構老人憂鬱感、希望感、死亡態度及其相關之探討。弘光學報，53，1—13。
- 羅家玲、曾昭兒 (2015)。流轉在正念減壓療法的苦與醒：一位負傷諮商師的敘說研究。生死學研究，18，33—64。

二、中文文獻 (書籍文獻)

- 丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲 (譯) (2015)。正念的感官覺醒 (原作者：Kabat-Zinn, J.)。台北：張老師文化。(原著出版年：2005)
- 王豐彬 (譯) (2007)。人際關係與大腦的奧秘 (原作者：Daniel J Siegel, MD)。台北：洪葉文化。(原著出版年：1999)
- 石世明 (譯) (2015)。找回內心的寧靜【憂鬱症的正念認知療法】 (原作者：Zindel

- V. Segal、Mark G Willams、John D Teadale)。台北：心靈工坊。(原著出版年：2013)
- 石世明(譯)(2016)。八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴(原作者：John Teadale、Mark Willams、Zindel Segal)。台北：張老師文化。(原著出版年：2012)
- 吳茵茵(譯)(2012)。正念(原作者：Mark Williams, PhD、Danny Penman)。台北：天下文化。(原著出版年：2012)
- 宋偉航(譯)(2017)。心腦奇航：從神經科學出發，通往身心整合之旅(原作者：Daniel J Siegel, MD)。台北：心靈工坊。(原著出版年：2012)
- 李政賢(譯)(2016)。質性研究—從開始到完成(原作者：Robert K.Yin)。台北：五南。(原著出版年：2012)
- 林秀雲(譯)(2016)。社會科學研究方法(原作者：Earl Babbie)。台北：心靈工坊。(原著出版年：1975)
- 林歐貴英、郭鐘隆(2003)。社會老人學。台北：五南。
- 洪明月(譯)(2011)。老年社會工作—生理、心理及社會的評估與介入(原作者：Kathleen McInnis-Dittrich)。台北：五南。(原著出版年：2011)
- 胡君梅(譯)(2014)。自我療癒正念書(原作者：Saki Santorelli)。台北：野人。(原著出版年：1999)
- 胡君梅、黃小萍(譯)(2013)。正念療癒力(原作者：Kabat-Zinn, J.)。台北：野人。(原著出版年：2013)
- 紐文英(2017)。質性研究方法與論文寫作二版。台北：雙葉書廊。
- 高淑清(2008)。質性研究的18堂課：首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 張宏哲、林昱宏、劉懿慧、徐國強、鄭淑芬(譯)(2016)。人類行為與社會環境(原作者：Jose B.Ash ford、Craig Winston LeCroy)。台北：雙葉書廊。(原著出版年：2010)
- 張春興(2007)。現代心理學。台北：東華書局。

梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲（2006）。**老人學**。台北：五南。

陳人豪、黃惠璣、蕭文高、郭旭格、陳政雄、陳俊佑、陳瑛瑛、曾月盃、詹鼎正、石慧玲、毛慧芬、張淑卿、黃源協、蔡秋敏、王寶英、林志鴻、莊秀美、林綺雲（2011）。

老人服務與照護。新北市：威仕曼文化。

陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙（2016）。**幸福學-正向心理學觀點**。新北市：空大。

黃惠璣、杜敏世、陳麗華、陳翠芳、許佩蓉、胡月娟、陳世堅、何瓊芳、葉淑惠、蔡淑鳳、徐麗娟、吳麗芬、郭淑珍、賴添福、胡中宜（2008）。**長期照顧**。台北：新文京。

雷淑雲（譯）（2012）。**減壓，從一粒葡萄乾開始—正念減壓療法練習手冊**（原作者：Stahl, B. & Goldstein, E.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：2010）

雷淑雲（譯）（2008）。**當下，繁花盛開**（原作者：Kabat-Zinn, J.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：2008）

劉乃誌等（譯）（2010）。**是情緒糟，不是你很糟**（原作者：Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：2007）

鄭佩芬、王淑俐（2011）。**人際關係與溝通技巧【精華版】**。台北：揚智文化。

三、英文文獻

Academic Mindfulness Interest Group, M., & Academic Mindfulness Interest Group, M. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.

Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211.

Goldin, P., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., & Gross, J. J. (2013). MBSR vs aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs. *Social Cognitive*

and Affective Neuroscience, 8(1), 65-72.

Grabovac, Andrea D., Lau, Mark A., & Willett, Brandilyn R. (2011). Mechanisms of mindfulness: a Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154-166.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for everyday live*. London: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 10(2), 144-156

Lander, L. (2004). *The lost art of compassion: Discovering the practice of happiness in the meeting of Buddhism and psychology*. New York, NY: HarperCollins.

Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

Siegel, D. J. (2009). Mindful Awareness, Mindsight, and Neural Integration. *Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.

Williams, J. (2008). Mindfulness, Depression and Modes of Mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.

Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1-7.

四、網路資料

長期照顧十年計畫，網址為：

<https://www.ey.gov.tw/Page/5A8A0CB5B41DA11E/dd4675bb-b78d-4bd8-8be5-e3d6a6558d8d>。

長期照顧服務法，網址為：https://law.moj.gov.tw/News/news_detail.aspx?id=114581。

教育部重編國語辭典修訂本，網址為：<http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic/>。

衛生福利部社會及家庭署，網址為：<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-1767-113.html>。

衛生福利部統計處，網址為：<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-1767-38429-113.html>。

附錄

附錄一、研究邀請函

敬啟者您好：

本人為南華大學生死學系碩士班生命教育與諮商組學生，目前在李燕蕙教授的指導下，進行論文研究。為能邀請您撥冗參與研究，以增添研究豐富性，在此向您說明研究之相關事項，以期您能更加瞭解本研究。

本研究主題為「高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究」，用以探究高齡者參與正念課程的生理、心理變化歷程之研究。期望此份研究能為未來老人服務領域之助人工作者提供參考。訪談包含以下幾點：(一) 基本資料；(二) 課程開始前，自我評量表與訪談；(三) 每次課程前、後之自我評量表與訪談；(四) 課程結束後，自我評量表與訪談。

本研究採用質性研究方法中的深度訪談法，並輔以自我評量表，以及課程紀錄的方式撰寫您個人的正念學習故事，誠摯邀請您分享您的寶貴經驗。本次研究的預計進行課程開始前、每次課程後，以及課程結束後，進行訪談，訪談時間將依狀況彈性調整，如有需要進一步延伸，將會持續訪談。為保持訪談的真實性及分析研究的正確性，過程將全程錄音，且課程過程中，由工作人員進行紀錄，惟錄音內容僅供本研究使用，於研究發表前，會將所有個人資料以暱稱代表，其中如有內容不便公開，亦可拒絕回答，且全部資料在確認您的同意後呈現，並承諾於整份研究完成後，將資料銷毀，以保護您權益。

在此感謝您的詳細閱讀，如能邀請到您的參與，相信您的寶貴經驗可為往後老人服務領域之助人工作者給予幫助，使其能更加接納、自信。敬祝平安喜樂。

南華大學生死學系碩士班生命教育與諮商組

研究生陳爵亦敬上

附錄二、訪談同意書

敬啟者您好：

本研究主題為「高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究」，用以探究高齡者參與本研究設計之正念課程的身心經驗及課程前後身心變化歷程。期望此份研究能為未來老人服務領域之助人工作者提供參考。訪談包含以下幾點：(一) 基本資料；(二) 課程開始前，自我評量表與訪談；(三) 每次課程前、後之自我評量表與訪談；(四) 課程結束後，自我評量表與訪談。

預計進行課程開始前、每次課程後，以及課程結束後，進行訪談，訪談時間將依狀況彈性調整，如有需要進一步延伸，將會持續訪談。為保持訪談的真實性及分析研究的正確性，過程將全程錄音，且課程過程中，由工作人員進行觀察與紀錄，惟錄音內容僅供本研究使用，於研究發表前，會將所有個人資料以暱稱代表，其中如有內容不便公開，亦可拒絕回答，且全部資料在確認您的同意後呈現，並承諾於整份研究完成後，將資料銷毀，以保護您權益。

倘若您對於研究同意書的內容已詳盡了解，且同意參加研究，請您於下方標示研究參與者處簽名以示同意，如有其它建議，也請您與我聯絡，本人必會詳盡解說。非常感謝您的配合。

南華大學生死學系碩士班生命教育與諮商組

研究生陳爵亦敬上

連絡電話：09xx-xxx-xxx

電子信箱：xxxxxxxxxxx@gmail.com

研究參與者：

簽名日期：

附錄三、機構研究參與同意書

敬啟者您好：

本人為南華大學生死學系碩士班生命教育與諮商組學生，目前在李燕蕙教授的指導下，進行論文研究。為希求貴單位能提供研究場域和協助邀請高齡者擔任研究參與者，以增添研究豐富性，在此向您說明研究之相關事項，以期您能更加瞭解本研究。

本研究主題為「高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究」，用以探究以下兩點：
一、探究高齡者參與正念課程之生理變化歷程；二、探究高齡者參與正念課程之生理變化歷程。因本研究以高齡者參與正念課程對其身心變化歷程為研究方向，故須進行為期一個月，共 8 次的正念減壓課程，其中為提高長輩參與意願，將加入體適能運動、正念瑜珈等方面的內容，所以單次課程時間預計為 1.5 到 2.5 小時，將依單次課程安排而有所增減。

本研究採用質性研究方法中的深度訪談法，並預計訪談人數為 6-10 人，且採用三角校正的方式來提升信效度，且因本研究加入參與觀察的方式，故會於課程中進行觀察與紀錄，期望此份研究能為未來老人服務領域之助人工作者提供參考。

在此感謝您的詳細閱讀，如能邀請到貴單位的參與，相信可為往後老人服務領域之助人工作者給予幫助，使其能更加接納、自信。敬祝平安喜樂。

- 同意參與並提供場域及相關協助予研究者
- 不同意參與及提供場域和相關協助予研究者

日期：

南華大學生死學系碩士班生命教育與諮商組

研究生陳爵亦敬上

連絡電話：09xx-xxx-xxx

電子信箱：xxxxxxxxxxxx@gmail.com

附錄四、課程開始前之訪談大綱

壹、正念課程開始前，身心狀況之深度訪談大綱

一、生理層面：

(一)請您詳細描述您目前的身體狀況，以及您對於自身身體狀況的感受如何？

二、心理層面：

(一)請您詳細描述您目前的心理狀況，以及您對於自身心理狀況的感受如何？



貳、正念課程開始前，生理及心理層面之主觀評分表

一、生理層面之主觀評分表

請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分 2分 3分 4分 5分 6分 7分 8分 9分 10分

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

二、心理層面之主觀評分表

請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分 2分 3分 4分 5分 6分 7分 8分 9分 10分

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

附錄五、每次課程之訪談大綱

壹、每次課程結束後之深度訪談大綱

一、每次課程結束後訪談問題：

(一)請您詳細描述今日課程結束後，您學習的狀況如何或印象最深的是什麼，以及您的感受如何？

(二)請您詳細描述今日課程結束後，您學習到了什麼或對您有什麼樣的幫助，以及您的感受如何？



貳、每次課程前、後，生理及心理層面之主觀評分表

1.生理層面之主觀評分表：

(1)課程開始前，請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分

(2) 課程結束後，請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分

2.心理層面之主觀評分表：

(1)課程開始前，請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分

(2) 課程結束後，請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分

附錄六、課程結束後之訪談大綱

壹、正念課程結束後之深度訪談大綱

一、主觀經驗：

請您詳細描述您於課程結束後，您認為課程中哪個部份，您覺得印象深刻或學得最好？為什麼？

二、主觀成效：

請您詳細描述您於課程結束後，您認為到哪個部份的學習您覺得對您最有幫助？為什麼？

5.主觀改變歷程：

(一)請您詳細描述您於課程結束後，您認為對您的人生有什麼不一樣的想法？為什麼？

(二)請您詳細描述您於課程前後，您認為對您有哪些地方有轉變？為什麼？

貳、正念課程結束後，生理及心理層面之主觀評分表

一、生理層面：

(一)請您詳細描述您目前的身體狀況，以及您對於自身身體狀況的感受如何？

(二)請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分 2分 3分 4分 5分 6分 7分 8分 9分 10分

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

二、心理層面：

(一)請您詳細描述您目前的心理狀況，以及您對於自身心理狀況的感受如何？

(二)請依您目前狀況與感受做自我評量，1分為最差，10分為最佳，請審慎評估後選擇。

1分 2分 3分 4分 5分 6分 7分 8分 9分 10分

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

附錄七、正念課程參與觀察一覽表

<p>團體位置</p> 	<p>備註：</p> <p>此為團體位置圖，用以說明研究者、高齡者、協同研究者位置。</p> <p>□：男性成員 ○：女性成員 ■：研究者 ▲：協同研究者</p> <p>數字：研究參與者編號</p>
--	---

課程單元	參與觀察			成效評估	
	編號	參與度	配合度	學習表現	平均成績
	EP1				
	EP2				
	EP3				
	EP4				
	EP5				
	EP6				
	EP1				
	EP2				

EP3

EP4

EP5

EP6

EP1

EP2

EP3

EP4

EP5

EP6

EP1

EP2

EP3

EP4

EP5

EP6
